

# СИЛА БЕЗ ЗАЛА (КАЛИСТЕНИКА)

Развить силу на своём весе: от отжиманий и подтягиваний к продвинутым элементам. 6 недель.

6 недель

Продвинутый

Дом / турник

для кого и результат

## ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь силу без железа
- ✓ Уверенно отжимаешься и подтягиваешься
- ✓ Готов к продвинутым элементам

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

## ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

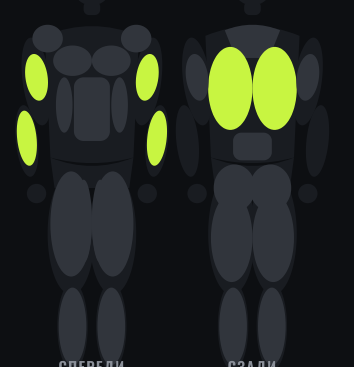
Расписание: Пн — тяни · Ср — ноги/кор · Пт — жми

ТРЕНИРОВКИ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### ТЯГА

1



#### ПОДТЯГИВАНИЯ

5×6 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного виса.

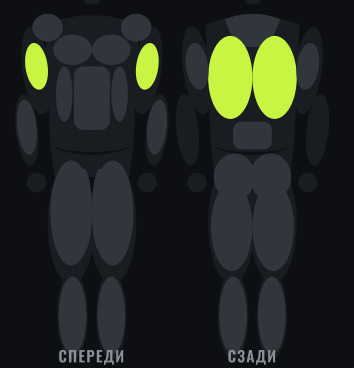
##### ЧТО ДАЁТ

Лучшее на спину со своим весом: ширина и сила верха.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Предплечья

2



#### АВСТРАЛИЙСКИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

4×10 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Низкая перекладина, тело прямой линией под ней. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Чем горизонтальнее — тем тяжелее.

##### ЧТО ДАЁТ

Горизонтальные подтягивания — база для спины и подтягиваний.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина · Широчайшие · Бицепс

3



#### ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

3×12 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Вис на перекладине, подними прямые ноги к горизонтали (или колени к груди) усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

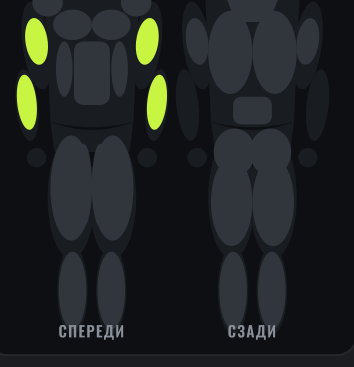
##### ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Предплечья

4



#### СГИБАНИЯ (РЮКЗАК/РЕЗИНКА)

3×12 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Стоя, гантели нейтральным хватом (ладони друг к другу). Сгибай руки к плечам, локти прижаты, без раскачки. Бицепс и предплечье.

##### ЧТО ДАЁТ

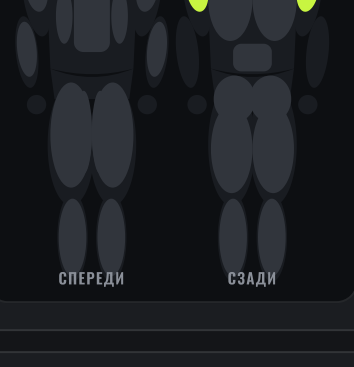
Растит бицепс и предплечье, толщина руки.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс · Предплечья

### ЖИМ

1



#### ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

5×8 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

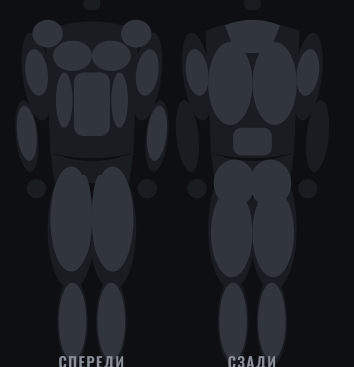
##### ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи

2



#### ОТЖИМАНИЯ С НОГАМИ НА ВОЗВЫШЕНИИ

4×12 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Ноги на опоре, тело под наклоном вниз головой. Отжимайся, акцент на верх груди и плечи. Держи корпус прямым.

#### ОТЖИМАНИЯ «ДОМИКОМ»

4×10 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Из упора подними таз домиком, голова между рук. Сгибая локти, опускай макушку к полу и выжимай — акцент на плечи.

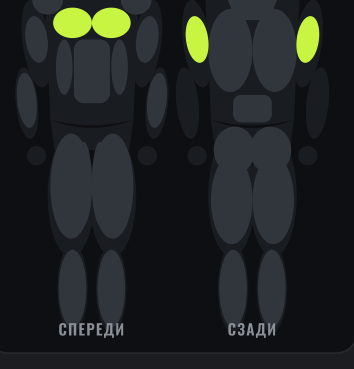
##### ЧТО ДАЁТ

Грузит плечи своим весом, прогрессия к жиму в стойке.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Трицепс

4



#### УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

3×15 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Ладони под грудью почти вместе, локти прижаты к корпусу. Опускайся и выжимай вверх — акцент на трицепс. Можно с колен.

##### ЧТО ДАЁТ

Акцент на трицепс — подтягивает заднюю поверхность рук.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс · Грудь

### НОГИ + КОР

1



#### ПРИСЕД НА ОДНОЙ НОГЕ (С ОПОРОЙ)

4×8 на ногу · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Держась за опору, приседай на одной ноге, вторую вытягивая вперёд, до комфортной глубины и вставай. Прогрессия к «пистолету».

##### ЧТО ДАЁТ

Развивает силу и баланс одной ноги — прогрессия к «пистолету».

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Кор

2



#### ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

4×15 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Присядь до параллели и выпрыгни вверх, мягко приземляясь в присед. Держи спину прямой, приземляйся подконтрольно на носки.

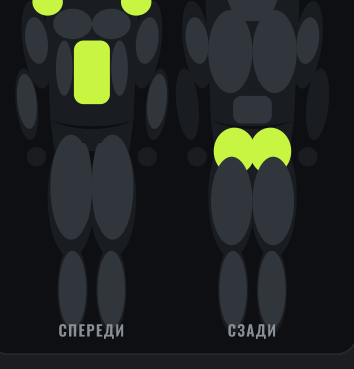
##### ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и жиросжигание.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Икры

3



#### ПЛАНКА

3×60 сек · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

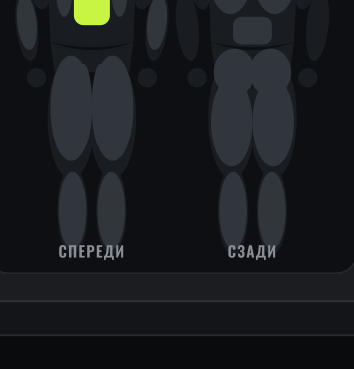
##### ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Плечи · Ягодицы

4



#### «ЛОДОЧКА»

3×30 сек · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Лёжа на спине, прижми поясницу к полу, приподними прямые руки и ноги. Держи корпус в напряжении, дыши ровно. Глубокая проработка пресса.

##### ЧТО ДАЁТ

Глубоко нагружает весь пресс статикой, строит крепкий кор.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

## ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.