

ПЕРВОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ (0→10)

Пошаговый путь от нуля к 10 подтягиваниям: резина, негативы, прогрессия. Улица/зал.

- 6 неделя
- Новичок
- Турник (+резина)

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Пока не можешь подтянуться
- ✓ Хочешь дойти до 10 подтягиваний
- ✓ 2–3 раза в неделю

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: 3 раза в неделю, прогрессия по неделям

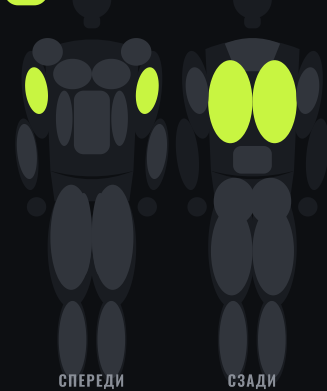
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРОГРЕССИЯ ПОДТЯГИВАНИЙ

Осваивай по шагам

1



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.

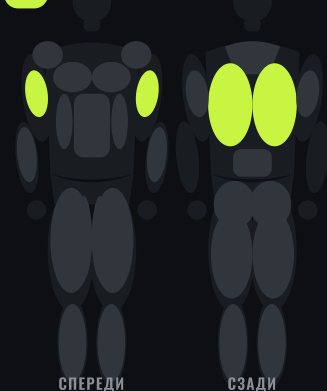
ЧТО ДАЁТ

Горизонтальные подтягивания — база для спины и подтягиваний.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Спина
- Широчайшие
- Бицепс

2



НЕГАТИВНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

4×5 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Запрыгни/встань в верхнюю точку над перекладиной и максимально медленно опускайся вниз, контролируя движение. Строит силу для первого подтягивания.

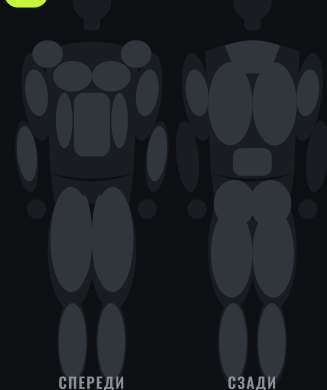
ЧТО ДАЁТ

Строит силу для первого подтягивания через медленное опускание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

3



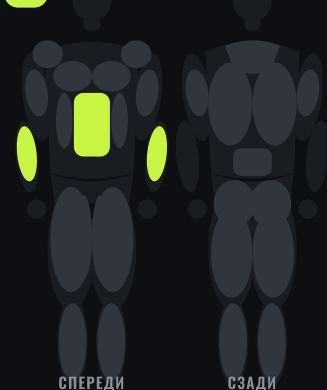
ПОДТЯГИВАНИЯ С РЕЗИНОЙ

4×6 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Накинь резину на перекладину и в петлю поставь колено/стопу — она помогает в нижней точке. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки.

4



ВИС И ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ

3×10 · 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

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ — ПРОСТО И ПО ДЕЛУ

- Сбалансированно: белки, сложные углеводы и овощи в каждый приём.
- Белок каждый день (мясо, рыба, яйца, творог) — держит мышцы в тонусе.
- Пей воду — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и переработанной еды, больше овощей и клетчатки.
- Режим и сон — основа хорошего самочувствия и энергии.

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.