

ДОМАШНЯЯ СИЛОВАЯ С РЮКЗАКОМ

Нет гантелей? Нагружаем рюкзак книгами и тренируем силу дома. Умный лайфхак. 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Дом (рюкзак с грузом)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Нет гантелей, но есть рюкзак
- ✓ Хочешь силовую нагрузку дома
- ✓ 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: Пн — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕДАНИЯ С РЮКЗАКОМ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Рюкзак с грузом на спине/у груди. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТЖИМАНИЯ (РЮКЗАК НА СПИНЕ)

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА РЮКЗАКА К ПОЯСУ В НАКЛОНЕ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклон с прямой спиной, рюкзак за лямки. Тяни к поясу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса.

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЫПАДЫ С РЮКЗАКОМ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Рюкзак на спине. Шаг вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку.

ТРЕНИРОВКА В

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РУМЫНСКАЯ ТЯГА С РЮКЗАКОМ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Рюкзак в руках у бёдер, ноги чуть согнуты. Отводя таз назад, опускай до натяжения задней поверхности, спина прямая.

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЖИМ РЮКЗАКА НАД ГОЛОВОЙ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Рюкзак у груди, выжимай над головой до прямых рук, не прогибая поясницу.

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ С РЮКЗАКОМ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, стопы у таза на ширине бёдер. Выталкивай таз вверх усилием ягодиц до прямой линии плечи-колени, наверху сожми ягодицы на 1 сек.

ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПЛАНКА

3×45 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

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.