**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Программа тренировок в тренажерном зале для красивой фигуры**

**(для мужчин и женщин с комментариями)**

Всего в неделю 3 тренировочных дня (например, понедельник, среда, пятница)

**Понедельник**

* [Приседание со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 4х8
* [Гиперэкстензия](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/giperehkstenziya-dlya-spiny-i-yagodic.html) 4х15 (можно с отягощением 5-10 кг)
* Жим [штанги](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html)/[гантелей](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-lezha-na-skame.html) лежа 3х12
* [Разведение гантелей лежа на скамье](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razvedenie-ganteley-lezha.html) 4х8
* [Вертикальная тяга в блочном тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vertikalnaya-tyaga-shirokim-hvatom.html) 3х12
* [Подъем штанги](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-shtangi-na-bitseps-stoya.html) (прямой гриф) на бицепс стоя 4х8
* [Скручивания на скамье с наклоном вниз](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-skame-s-naklonom-vniz.html) 2х50

**Среда**

* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html) широкая постановка ног (сумо) 3х12
* [Разгибания ног лежа в тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/razgibaniya-nog-v-trenazhere.html) 4х12
* [Жим штанги](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-lezha.html)/[гантелей](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ganteley-lezha-na-skame.html) на наклонной скамье под углом вверх 4х8
* [Жим штанги вверх](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-shtangi-stoya-s-grudi.html) 3х12
* [Жим к низу в блочном тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-k-nizu-v-blochnom-trenazhere.html) 4х8
* [Подтягивания на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podtyagivaniya-na-perekladine.html) (можно с помощью партнера) 3х12
* [Скручивания на пресс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/skruchivaniya-na-press.html) 2х50

**Пятница**

* Приседания со штангой на плечах 4х8
* [Выпады со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/vyipadyi-so-shtangoy-na-plechah.html) 3х12
* Жим штанги/гантелей лежа на горизонтальной скамье 3х12
* [Сгибания ног лежа в тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/sgibanie-nog-lezha-v-trenazhere.html) 4х12
* Отжимание на брусьях/от [скамьи](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/otzhimaniya-ot-skami.html) 4х8
* [Подъем сидя гантелей на бицепс](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-ganteley-na-bitseps-sidya.html) 4х8
* [Подъем прямых ног в висе на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podem-nog-v-vise-na-perekladine.html) 4х15

Перед тренировкой, в тренажерном зале обязательно выполняем **разминку**:

* Легкие (воздушные) приседания
* Прокручивания суставами
* Отжимания/подтягивания без веса
* Легкая пробежка (3-4 минуты)

Занимает **общая** разминка в среднем **10-15 минут** не более. Далее следует переходить непосредственно к разминке перед выполнением рабочих (основных) подходов в силовом упражнении.

Разминка в силовых упражнениях перед основными подходами, предотвращает появления **травм**, которые легко можно получить, выполняя рабочий вес не разогревшим, то есть с «холодными» мышцами, связками и сухожилиями.

Разминка выполняете следующим образом: вес на штанге/тренажере постепенно наращивается, с шагом **20-30%**, причем чем ближе вес подходит к рабочему, тем шаг становиться меньше.

Например, вы хотите выполнить **приседание со штангой** весом 80 кг, в 4 подходах на 8 повторений. Значит разминочные подходы будут выглядеть следующим образом:

* Пустой гриф (обычно 20 кг) – 15 повторений
* Штанга весом 40 кг – 12 повторений
* Штанга весом 60 кг – 10 повторений
* Штанга весом 70 кг – 8 повторений

Разминка **закончена**, мышцы, связки и сухожилия разогреты и готовы к рабочим подходам.

* Штанга весом 80 кг (рабочий вес) – 4 подхода по 8 повторений

Также старайтесь на разминочных подходах чрезмерно не уставать, суть разминки как уже говорилась разогреть работающие мышцы и суставы, поэтому **не переусердствуйте** (особенно актуально, кто занимается пауэрлифтингом!), чтобы остались силы на выполнения основных подходов в силовых упражнениях.

Принципиальное отличие тренировочной программы, между мужчинами и женщинами будет заключаться в **количестве повторений** в силовых упражнениях, а также в цикличности тренинга нижней части.

Мы рекомендуем всем девушкам, количество повторений в приведенной выше программе тренировок увеличить на 10-20%, потому что именно **многоповтрные подходы**, во-первых, безопасны, так как рабочий вес небольшой, а во-вторых, хорошо тонизирует (прокачивает) целевые мышцы.

Также, все девушки, которые заботиться о своем здоровье, должны строить свои тренировки относительно менструального цикла, то есть, в первые две недели после месячных вы даете хорошую нагрузку на ноги, другие две недели нагрузку на нижнюю часть снижаем. Более подробно, о особенностях женского тренинга, можно почитать в этой [статье](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/kak-trenirovatsya-devushke-v-trenazhernom-zale.html).

Мужчинам, мы рекомендуем периодически «залазить» на тяжелые веса, то есть выполнять упражнения на **2-4 повторения**. Именно такой силовой тренинг, очень мощно стимулирует рост мышечной массы и силы.

Вне зависимости от пола, вы должны соблюдать в своей программе тренировок **цикличность**, то есть чередования легких, средних и тяжелых тренировок, во избежание симптомов [перетренированности](https://pumpmuscles.ru/bodibilding/peretrenirovannost-myishts-simptomyi-i-priznaki.html).

**Легкие** тренировки, это такие тренировочные дни, в которых основные (базовые) упражнения выполняются на 12 раз, **средние** на 8 раз и **тяжелые** на 4 и менее. Соответственно для девушек, эту цифру целесообразнее увеличить на **10-20%**.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-sdelat-telo-uprugim-i-podtjanutym-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html*](https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-sdelat-telo-uprugim-i-podtjanutym-uprazhnenija-i-programma-trenirovok.html)

