***Скачено с сайта***

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

**Программа тренировок на верх тела (для инвалидов)**

Данная тренировочная программа направлена на развитие верхней части тела (торса), то есть для людей, которые испытывают трудности или невозможности тренировки нижней части тела (ног).

**Понедельник**

* Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3х12\*
* Разведения гантелей лежа на скамье (разводка) 4х8
* Жим штанги сидя 3х12
* Подъем гантелей на бицепс сидя 4х12
* Разгибания руки с гантелью из-за головы 4х8
* Пресс

**Среда**

* Жим штанги узким хватом лежа на скамье 4х8
* Вертикальная тяга широким хватом к груди 3х12
* Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье 5х6
* Вертикальная тяга широким хватом из-за головы 3х12
* Подъем гантелей на бицепс сидя 4х8
* Пресс

**Пятница**

* Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 5х6
* Жим Арнольда 4х8
* Разведения гантелей лежа на скамье (разводка) 3х12
* Разведение гантелей стороны (до уровня подбородка) сидя 3х12
* Подъем гантелей на бицепс сидя 5х6
* Пресс

\* Первая цифра подходы, вторая повторения

Условно разделим тренировки, в зависимости от силовой нагрузки на:

1. **Легкие** (выполняются в 3 подходах на 12 повторений, рабочий вес в упражнении 70-75% от максимального)
2. **Средние** (выполняются в 4 подходах на 8 повторений, рабочий вес 75-80%)
3. **Тяжелые** (выполняются в 5 подходах на 6 повторений, рабочий вес 80-85%)

По мере тренированности, силовые результаты в упражнениях будут расти, увеличивайте их плавно.

Также не стоит, упражнение с одним и тем же весом на каждой тренировке, например, если вы выполняли жим штанги лежа в понедельник **3х12**, то в следующую тренировку грудных мышц вам необходимо выполнить **5х6**, или **4х8**, и так далее. Тот же принцип изменчивости силовой нагрузки, относится и к другим упражнениям в тренажерном зале.



Важно понять, что мышцы будут откликаться на нагрузку, лишь, тогда, когда есть **прогрессия**, которая в данном случае будет создаваться путем постепенного увеличения рабочего веса на штанге, за счет легких, средних и тяжелых тренировок.

Также, можно заменить (если физические возможности позволяют) в будущем упражнения:

* разведения гантелей лежа на скамье на [сведения в тренажере бабочка](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/svedeniya-ruk-v-trenazhere-babochka.html)
* жимы гантелей от груди лежа на [жимы от груди в тренажере сидя](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-ot-grudi-v-trenazhere-sidya.html) (хаммере)
* жим Арнольда на **жим сидя вверх в тренажёре**

Основное упражнение в данной тренировочной программе – **жим штанги лежа** на горизонтальной скамье. Ваша задача, стремится увеличить силовые показатели именно в этом базовом упражнении, так как оно задействует большое количество крупных **мышечные групп** (дельты, трицепс и грудные мышцы), которые отвечают за скорейшее развитие мускулистого торса.

Остальные упражнения, являются «подсобными» или **вспомогательными**, которые вводиться из соображения разнообразия тренировочного процесса, и изолированного тренинга отдельных групп мышц (прицельной их проработке).

***Источник:***[*https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-i-uprazhnenija-dlja-invalidov-na-verh-tela.html*](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/programma-trenirovok-i-uprazhnenija-dlja-invalidov-na-verh-tela.html)