

# 60 упражнений для мужчин

1. Подтягивание широким хватом к груди



2. Подтягивание широким хватом за голову



3. Подтягивание на перекладине средним хватом к груди



4. Подтягивание на перекладине широким параллельным хватом к груди



5. Подтягивание на перекладине обратным хватом к груди



6. Подтягивание на перекладине к груди узким параллельным хватом



7. Боксёрские подтягивания



8. Подтягивания узким хватом к груди



9. Вертикальная тяга блока к груди



10. Вертикальная тяга блока обратным хватом за голову



11. Вертикальная тяга блока обратным хватом к груди



12. Подтяжка блока сверху



13. Тяга блока широким хватом сверху



14. Тяга блока широким хватом снизу



15. Фронтальная тяга блока широким хватом сверху



16. Фронтальная тяга блока хват широкий, обратный



17. Фронтальная тяга блока



18. Тяга блока к поясу одной рукой



19. Классические отжимания на брусьях широким хватом с наклоном вперёд



20. Жим штанги лёжа широкий хват



21. Жим штанги лёжа под углом



22. Жим штанги лёжа под отрицательным углом



23. Жим гантелей лёжа на горизонтальной скамье



24. Приведение рук лёжа на горизонтальной скамье



25. Жим гантелей лёжа на наклонной скамье



26. Приведение рук лёжа на наклонной скамье



27. Пуловер



28. Боковая тяга блока сверху одной рукой



29. Боковая тяга блока снизу одной рукой



30. Жим штанги стоя вверх широким хватом



31. Жим штанги стоя вверх из-за головы широким хватом



32. Жим штанги сидя от груди



33. Жим штанги сидя из-за головы



34. Протяжка блока широким хватом снизу



35. Протяжка блока узким хватом снизу



36. Боковое перекрёстное отведение рук, тяга снизу



37. Боковое перекрёстное отведение рук, тяга снизу, наклон вперёд



38. Боковое перекрёстное отведение рук, тяга снизу, с манжетом



39. Боковое перекрёстное отведение рук, тяга снизу, с манжетом, наклон вперёд



40. Подъём блока перед собой, хват сверху, руки прямые



41. Подъём блока перед собой, обратный хват, руки прямые



42. Мах вперёд 1 рукой хват сверху



43. Мах вперёд 1 рукой хват снизу



44. Сгибание рук стоя хват снизу



45. Сгибание рук стоя хват сверху



46. Сгибания руки в наклоне с 1 рукоятью



47. Сгибания руки стоя с длинной рукоятью



48. Отжимания на брусьях вдоль корпуса



49. Французский жим от шведской стенки



50. Разгибание рук с тягой верхнего блока стоя



51. Французский жим с тягой верхнего блока



52. Румынская тяга нижнего блока



53. Фронтальное оттягивание ноги назад, стоя



54. Отведение ноги стоя



55. Сгибание бедра лёжа



56. Уголок



57. Подъём ног лёжа на скамье



58. Скручивание на скамье



59. Боковое приведение руки стоя с эспандером



60. Сгибание рук стоя с эспандером



# Тренировка «FULLBODY»

## 1 день

1. Классические отжимания на брусьях с наклоном корпуса вперёд (19) - **4 подхода по 12-15 повторений.**
2. Отжимания на брусьях вдоль корпуса (48) - **4 подхода на максимальное количество повторений.**
3. Жим гантелей от груди (23, 24, 25, 26, 27) - **4 подхода, максимальное количество повторений.**
4. Приведение рук с тягой верхнего блока стоя по очереди (28, 59) - **4 подхода по 15 повторений.**
5. Французский жим с тягой верхнего блока (51) - **3 подхода по 12 повторений.**
6. Разгибание рук с тягой верхнего блока стоя (50) - **3 подхода по 15 повторений**
7. Сгибание бедра на нижнем блоке лежа (55) - **4 подхода по 20 повторений.**
8. Подъем ног лёжа на скамье (57) - **общее количество повторений 50 раз.**

**Отдых между тренировочными днями должен быть не менее суток.**

## 2 день

1. Подтягивания на перекладине широким хватом к груди или за голову (1, 2, 4) - **4 подхода, максимальное количество повторений.**
2. Вертикальная тяга блока за голову или к груди (9, 10, 11) - **4 подхода по 15 повторений.**
3. Фронтальная тяга блока (15, 16, 17) - **4 подхода по 12-15 повторений.**
4. Протяжка нижнего блока широким или узким хватом (34, 35) - **4 подхода по 10-12 повторений.**
5. Отведение рук через стороны с тягой нижнего блока по очереди (36, 37, 38, 39) - **3 подхода по 15-20 повторений.**
6. Сгибание рук с тягой нижнего блока стоя (44, 45) - **3 подхода по 15 повторений.**
7. Румынская тяга нижнего блока (52) - **4 подхода по 12-15 повторений.**
8. Скручивания на скамье (58) - **общее количество повторений 50 раз.**

## Рекомендации

1. Убедиться, что нет противопоказаний к физическим нагрузкам.
2. Выполнять упражнения с правильной техникой.
3. Выполнять программу полностью, в последовательности, указанной ниже.
4. Перед каждым новым упражнением выполнять 1-2 разминочных подхода (в программе указаны рабочие подходы).
5. Верно подбирать рабочий вес.
6. Выполнять растяжку в конце тренировки.
7. Прием пищи за 1-1,5 часа до и через 1 час после тренировки обязательно.
8. Потреблять достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

**Тренируясь каждый день с силовым тренжером Крафт,  
вы быстро добьётесь результатов своей мечты!**