# icon.pngКомплекс упражнений для Игоря на мышечную массу

**Метод выполнения:** раздельно

**Учитывающиеся заболевания:** спина

**Инвентарь:** не все тренажёры

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тренировка 1: ноги, грудь** | **1 НЕДЕЛЯ** | **2 НЕДЕЛЯ** | **3 НЕДЕЛЯ** | **4 НЕДЕЛЯ** | **5 НЕДЕЛЯ** | **6 НЕДЕЛЯ** | **7 НЕДЕЛЯ** |
| [Разминка и растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_leja.php)  (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Приседания со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/prisedania_shtanga2.php)  (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями под углом 30 гр](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_vverh.php)  (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Выпады со штангой](https://tvoytrener.com/yprajnenia/vipadi_so_shtangoi.php)  (3х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разводы с гантелями лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/pazvodi_ganteli_gorizontalno.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём на носки](https://tvoytrener.com/yprajnenia/golen.php)  (3х12-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Гиперэкстензия](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/giperekstenzia.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 2: спина, пресс** |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разминка и растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания широким хватом к груди](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_shiroko.php) (3 х макс) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга горизонтального блока](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_gorizontalnogo_bloka.php)  (3-4х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга одной гантели в наклоне](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_ganteli.php) (3-х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Тяга с верхнего блока на заднюю дельту](https://tvoytrener.com/yprajnenia/tiaga_na_zadniy_delty.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Пуловер лёжа с гантелей](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/pylover_s_gantelei.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Скручивания лёжа на полу](http://tvoytrener.com/yprajnenia/skrychivania_na_poly.php) (3х15-20) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 3: плечи, ноги** |  | | | | | | |
| [Разминка и растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Становая тяга классическая](https://tvoytrener.com/yprajnenia/stanovaia_tiaga3.php)  (3х5-8) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание ног лёжа](https://tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_nog_v_trenajere3.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим гантелями сидя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/jim_gantelei_sidia.php)  (3-4х8-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Протяжка со штангой стоя](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/protiajka.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Махи гантелями в стороны](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/mahi_v_storoni.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Жим штанги сидя из-за головы](https://tvoytrener.com/yprajnenia/gim_shtangi_iz_za_golovi.php) (3х10-12) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировка 4: руки, пресс** |  | | | | | | |
| [Разминка и растяжка](https://tvoytrener.com/yprajnenia/razminka.php) 5-10 мин |  |  |  |  |  |  |  |
| [Отжимания от брусьев](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/otjimania_ot_brysiev.php)  (3х8-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подтягивания к груди обратным хватом](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podtiagivania_obratnim_hvatom.php)  (3 х макс) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Французский жим с гантелями лёжа](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/francyzckii_jim_leja2.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук со штангой стоя](http://tvoytrener.com/yprajnenia/sgibanie_ryk_so_shtangoi.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Разгибание рук с верхнего блока](http://tvoytrener.com/yprajnenia/razgibanie_ryk_verhnii_blok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Сгибание рук с гантелями молот](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/biceps_molotok.php) (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Подъём ног в упоре](http://www.tvoytrener.com/yprajnenia/podem_nog_v_ypore.php)  (3х10-15) |  |  |  |  |  |  |  |
| [Заминка](http://tvoytrener.com/yprajnenia/zaminka.php) 2-5 минут |  |  |  |  |  |  |  |

**ИНСТРУКЦИИ**

**1.** Подходы указаны только рабочие, то есть без учёта разминки. Отдых между обычными подходами 2 – 3 мин. В зависимости от тяжести подхода и упражнения.

**2.** В начале и в конце каждой тренировки **обязательно** висите на перекладине 15-20 секунд, полностью расслабив спину. Это нужно чтобы растянуть позвонки. Если какие-то упражнения будут вызывать боль в спине, то я их заменю.

**3.** Если будут вопросы – пишите обязательно. Если какие-то упражнения делать не сможете – заменю.

**4.** Через пару месяцев отпишитесь о результатах. Можно будет и здесь отзыв оставить: <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/kompleks_upragnenii.php>

# Диета для Игоря на мышечную массу

Необязательно использовать именно эти блюда. Это просто как один из вариантов. Главное, это общая калорийность и БЖУ. Если интересно, то вот

исходник: <http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa.php>

**Общая калорийность этой диеты для вас: 3022 ккал. Из них:  
Белков - 162 г  
Жиров - 105 г  
Углеводов - 376 г**

#### Завтрак

1. Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара **321 гр**

Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара  
Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»  
Каша пшенная с маслом  
Каша пшеничная с маслом  
Каша перловая с маслом  
Каша ячневая с маслом

1. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата **207 гр**

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом  
Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами  
Бутерброд с яйцом куриным и овощами

1. Чай черный c сахарозаменителем **200 мл**

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара

**Всего ккал: 756**

#### Первый перекус

1. Гейнер
2. Молоко 2.5% **175 мл**

Кефир 2%  
Простокваша 2.5%  
Ряженка 2.5%

**Всего ккал: 363**

#### Обед

1. Суп харчо с мясом курицы **307 мл**

Суп харчо с мясом говядины  
Суп харчо с мясом индейки  
Суп харчо с мясом баранины нежирной

1. Хлеб с отрубями **67 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Пельмени домашние **123 гр**

Манты

1. Чай черный с сахаром **227 мл**

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

**Всего ккал: 816**

#### Второй перекус

1. Зернёный творог **235 гр**

Сыр тофу  
Сыр рикотта лайт  
Домашний творог «Домик в деревне»

1. Хлеб с отрубями **54 гр**

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Перец сладкий **117 гр**

Шпинат  
Редис  
Баклажан  
Морковь

**Всего ккал: 393**

#### Ужин

1. Картофель отварной **258 гр**

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Рыба жирная в соевом с. припущенная без масла **197 гр**

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Салат из огурцов и помидоров с зеленью и сметаной **152 гр**

Салат из морской капусты с маслом  
Салат из квашеной капусты с маслом  
Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной  
Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

**Всего ккал: 696**