**30 упражнений с гантелями для тех, кто хочет прокачать всё тело**

Выбирайте по 1–2 упражнения из каждого раздела и составляйте идеальные тренировки.

Чтобы составить тренировку на всё тело, достаточно выбрать 1–2 упражнения из каждой группы. Выполняйте упражнения в 3–5 подходов по 8–12 раз. Подбирайте вес таким образом, чтобы последние [повторения](https://lifehacker.ru/repeats-vs-weight/) в подходе давались с трудом, но при этом техника не портилась.

Если у вас слишком лёгкие гантели, чтобы основательно нагрузить мышцы за 12 раз, увеличивайте количество повторений в подходе. В конце упражнения в мышцах должна возникать усталость.

Какие упражнения с гантелями прокачают бицепс

**1. Подъёмы на бицепс**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5660_1545278470.jpg)

Возьмите гантели и держите руки ладонями к телу. Согните локти и доведите гантели до плеч, одновременно разворачивая запястья наружу. В верхней точке ладони должны быть повёрнуты к телу.

Это изолированное упражнение на бицепс, в нём работают только предплечья. Остальное тело не участвует: нет рывков, раскачки и других лишних движений.

**2. Подъёмы на бицепс на лавке**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5478_1545278509.jpg)

Сядьте на наклонную скамью, прижмите тело к спинке, стопы — к полу. Руки с гантелями опустите, чтобы они свободно висели вдоль тела. Из этого положения поднимите гантели до уровня плеч и опустите обратно. Всегда возвращайтесь в исходное положение, чтобы работать в полном диапазоне.

**3. Концентрированные подъёмы на бицепс**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5823_1545279533.jpg)

Сядьте на лавку, расставьте ноги пошире, стопы прижмите к полу. Возьмите гантель в правую руку, прижимая плечо к внутренней стороне правого же бедра поближе к корпусу. Не ставьте локоть на ногу: это снимет нагрузку с бицепса и лишит упражнение смысла. Левой рукой упритесь в левое колено.

Выполните подъём гантели. Верните руку в исходное положение и повторите.

**Какие упражнения с гантелями прокачают трицепс**

**1. Разгибания на трицепс с опорой на лавку**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5814_1545222837.jpg)

Упритесь в лавку коленом и ладонью. Гантель возьмите в другую руку. Сначала согните её в локте под прямым углом, затем разогните, верните в исходное положение и повторите. Двигайте только предплечьем, положение тела не меняйте до конца упражнения.

**2. Разгибания на трицепс в наклоне**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5583_1545219131.jpg)

Это упражнение похоже на предыдущее, только выполняется без опоры. Наклоните корпус, чуть прогните поясницу. Плечи опустите, а руки в локтях пусть образуют прямой угол.

Разогните руки с гантелями, верните в исходное положение и повторите. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.

**3. Жим гантели из-за головы**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5566_1545219127.jpg)

Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.

Какие упражнения с гантелями прокачают плечи

**1. Жим гантелей стоя**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5559_1545278788.jpg)

Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову. Опустите их в исходное положение и повторите.

**2. Разведение гантелей**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5545_1545278594.jpg)

Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы [не перегружать суставы](https://lifehacker.ru/11-ways-to-make-workout-more-joint-friendly/).

**3. Разведение гантелей в наклоне**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5555_1545278615.jpg)

Наклоните корпус до параллели с полом, чуть согните ноги в коленях. Разведите руки с гантелями в стороны до уровня плеч и верните обратно. Выполняйте движение плавно, без рывков. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.

**Какие упражнения с гантелями прокачают спину**

**1. Тяга гантелей на наклонной скамье**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5489_1545278638.jpg)

Лягте животом на наклонную скамью, руки с гантелями опустите. Подтяните кулаки с весом к поясу, сведите лопатки и опустите плечи. Верните руки в исходное положение и повторите.

**2. Тяга гантели к поясу в наклоне**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5484_1545278714.jpg)

Упритесь в лавку левыми ладонью и коленом, правую ногу выпрямите, стопу прижмите к полу, руку с гантелью вытяните вниз. Подтяните вес к поясу и опустите обратно. Не поднимайте плечо, не горбите [спину](https://lifehacker.ru/skruchivaniya/). Не меняйте положение корпуса на протяжении всего упражнения. Взгляд направьте в пол перед собой, чтобы шея находилась на одной линии со спиной.

**3. Тяга гантелей к поясу в наклоне**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5540_1545648998.jpg)

Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.

**Какие упражнения с гантелями прокачают грудь**

**1. Жим гантелей лёжа**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5497_1545278747.jpg)

Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, расположите плечи параллельно полу или чуть ниже. Запястья держите так, как если бы [жали штангу](https://lifehacker.ru/strength-training-for-women/). Выжмите гантели вверх, одновременно разворачивая руки ладонями друг к другу и соединяя их. В верхней точке ваши кулаки должны встретиться. Опустите руки в исходное положение и повторите.

**2. Разведение гантелей лёжа**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5501_1545278749.jpg)

Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Соедините руки с гантелями над собой, а затем разведите их в стороны, растягивая грудные мышцы. Чуть согните локти, чтобы защитить сустав. Сведите руки в исходное положение и повторите.

**3. Разведение гантелей из прямого угла**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5505_1545278751.jpg)

Лягте на лавку, стопы прижмите к полу. Согните руки в локтях под прямым углом, ладони поверните к телу. Выпрямите руки, но не до конца: в крайней точке оставьте их чуть согнутыми, чтобы защитить сустав. Верните предплечья в исходное положение и повторите.

**Какие упражнения с гантелями прокачают бёдра и ягодицы**

**1. Ягодичный мост с опорой на лавку**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5516_1545278819.jpg)

Сядьте на пол рядом с лавкой, упритесь в неё спиной, согните ноги [в коленях](https://lifehacker.ru/user-friendly-squats/). Поднимите таз, не отрывая стоп. Руки с гантелями положите на бёдра. Напрягая ягодичные мышцы, подайте таз вверх до параллели бёдер с полом. Опуститесь в исходное положение и повторите.

**2. Румынская становая тяга**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5594_1545278884.jpg)

Встаньте прямо, держите гантели в вытянутых руках, ладони должны быть развёрнуты к телу. Чуть согните ноги в коленях, наклонитесь с прямой спиной, отведите таз назад и опустите снаряды до середины голени. Ведите гантели близко к ногам. Держите спину ровной. Вернитесь в исходное положение и повторите.

**3. Выпады с гантелями**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5599_1545278886.jpg)

Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в [движении по залу](https://lifehacker.ru/uprazhnenija-dlja-grudnyh-myshc/) или на месте.

**4. Выпады с гантелью в одной руке**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5603_1545278888.jpg)

Такой вариант упражнения прокачивает не только бёдра, но и плечи, и мышцы кора. Не стоит сразу брать тяжёлую гантель: сначала проверьте своё чувство равновесия, сделав упражнение с лёгким весом.

Поднимите снаряд над головой, вторую руку вытяните в сторону. Выполняйте выпады в движении по залу. По завершению одного подхода повторите его с гантелью в другой руке.

**5. Приседания с гантелями**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5607_1545278889.jpg)

Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки стоп в стороны. Гантели держите над плечами. Сделайте приседание до параллели бёдер с полом или ниже. Спину держите прямой, а пятки — прижатыми к полу. Выпрямитесь и повторите.

**6. Трастеры с гантелями**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5609_1545278892.jpg)

Это упражнение задействует сразу несколько мышечных групп: бёдра, ягодицы, мышцы кора, плечи и трицепс. Оно хорошо подходит для интенсивных интервальных и круговых тренировок [для похудения](https://lifehacker.ru/best-exercises-for-weight-loss/).

Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки в стороны. Гантели держите рядом с плечами. Сделайте приседание, выпрямитесь и, не останавливая движение, выжмите снаряды наверх, чуть уводя их за голову.

Вы выполняете не жим, а жимовой швунг: используете инерцию подъёма, чтобы выжать гантели вверх. Поэтому не делайте паузу между приседанием и жимом.

**7. Махи гантелей**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5650_1545278941.jpg)

Ещё одно упражнение с участием нескольких мышечных групп. Махи гантелей задействуют мышцы бёдер и спины, укрепляют плечевой пояс.

Поставьте ноги на ширине плеч, чуть разверните носки в стороны. Возьмитесь обеими руками за одну гантель, наклоните прямую спину, согните колени и отведите таз назад. Гантель поместите меж ног. Резким движением подайте таз вперёд, одновременно выпрямляясь и делая мах снарядом вверх. Гантель описывает полукруг и заканчивает его над головой. Затем вы снова уходите в исходное положение и повторяете движение.

Если будете работать тазом, упражнение хорошо нагрузит ягодицы, если нет — разгибатели спины. Хотя обе группы мышц будут работать в любом случае.

**8. Приседания сумо с гантелей**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5620_1545278893.jpg)

Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра.

Поставьте ноги в 1,5–2 раза шире плеч, разверните носки в стороны. Обхватите обеими руками одну гантель. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Держите спину прямой, а приседайте до параллели бёдер с полом. Выпрямитесь и повторите.

**9. Болгарские сплит-приседы с гантелями**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5526_1545278821.jpg)

Возьмите в руки гантели, встаньте спиной к возвышению, поставьте на него носок одной ноги. Сделайте [приседание](https://lifehacker.ru/pravilno-li-vy-prisedaete/). Проверьте, не выходит ли колено впереди стоящей ноги за носок. Если да, чуть отодвиньтесь от опоры. Во время приседания старайтесь разворачивать колено опорной ноги наружу.

**10. Зашагивания на бокс с гантелей**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5533_1545278825.jpg)

Зашагивайте на возвышенность с гантелями в руках. Во время подъёма старайтесь чуть развернуть колено опорной ноги наружу: так сустав находится в более стабильном положении, что снижает риск травм.

**11. Ягодичный мостик на полу с гантелей**

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5640_1545278938.jpg)

Лягте на пол и упритесь в него стопами, согнув ноги в коленях под прямым углом. Поднимите одну ногу и выпрямите колено, гантель положите на бёдра. Напрягая ягодицы, подайте таз вверх, чтобы корпус и поднятая нога вытянулись в одну линию. Опустите бёдра на пол и повторите.

**Какие упражнения с гантелями прокачают пресс и мышцы кора**

**1. Турецкий подъём с гантелей**

Прекрасное упражнение на мышцы кора. Прокачивает [равновесие](https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-ravnovesiya/) и координацию движений.

Лягте на пол, выпрямите ноги. В правую руку возьмите гантель и поднимите перед собой, левую руку вытяните в сторону. Согните правую ногу и поставьте стопу на пол. Опираясь на правую ногу и левую руку, примите сидячее положение. Гантель переведите вверх и удерживайте над головой. Переведите левую ногу назад и поставьте её на колено: теперь вы в положении выпада.

Встаньте, а затем повторите в обратном порядке: левая нога уходит назад в выпад и ставится на колено, левая рука и правая нога опираются на пол, левая нога переводится вперёд и выпрямляется, вы садитесь, потом опускаете на пол спину, вытягиваете в сторону левую руку и выпрямляете правую ногу.

Когда вы освоите упражнение с удобной стороны, меняйте руку и пробуйте с другой. Только для начала возьмите гантель полегче.

**2. «Дровосек» с гантелью**

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5590_1545279003.jpg)**

Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантель обеими руками. Разверните корпус вправо и отведите снаряд вверх и в сторону. При этом пятка левой ноги отрывается от пола и разворачивается наружу, чтобы обеспечить полный поворот корпуса. Разверните последний в левую сторону, одновременно опуская гантель до уровня колена. Представьте, что выполняете упражнение в прямоугольнике: сначала вам надо коснуться снарядом правого верхнего угла, а затем левого нижнего.

Выполните равное количество подходов в обе стороны.

**3. Русские скручивания с гантелей**

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5631_1545279005.jpg)**

Сядьте на пол, возьмите гантель обеими руками, оторвите ноги от пола, выпрямите спину. Поверните корпус и руки с весом вправо, а затем повторите то же самое влево. Старайтесь не опускать ноги на пол до конца упражнения.

**4. V-складка с гантелью**

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/12/DSC_5635_1545279007.jpg)**

Вытянитесь на полу, гантель заведите за голову. Одновременно поднимите корпус, руки и прямые ноги, коснитесь снарядом носков стоп. Опуститесь обратно и повторите. Во время подъёма старайтесь держать спину прямо и не сильно сгибать колени.