

ЭКСПРЕСС-СТАРТ: 7 ДНЕЙ

Бесплатный старт: 7 дней, чтобы втянуться и почувствовать себя лучше. Дома, без инвентаря.

- 7 дней
- Новичок
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь начать, но не знаешь с чего
- ✓ Нет времени и инвентаря
- ✓ Нужен лёгкий вход без перегруза

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: 7 дней подряд: 4 мини-тренировки + 3 дня активности (ходьба)

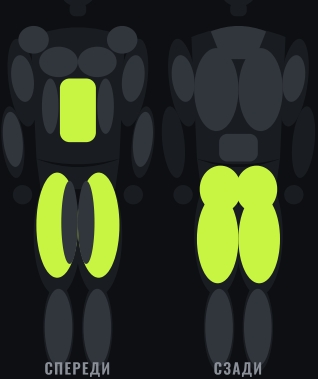
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ДНИ 1 · 3 · 5 — МИНИ-ТРЕНИРОВКА

3 круга, отдых 45 сек

1



ПРИСЕДАНИЯ

2×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

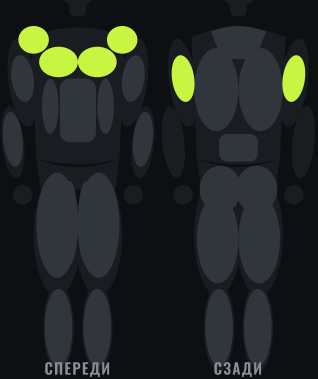
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ ОТ ОПОРЫ

2×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор руками в устойчивую опору (стол/скамья), тело прямое. Сгибая локти, опускайся к опоре и отжимайся обратно. Чем ниже опора, тем тяжелее.

ЧТО ДАЁТ

Облегчённый вариант отжиманий для старта, бережёт плечи и запястья.

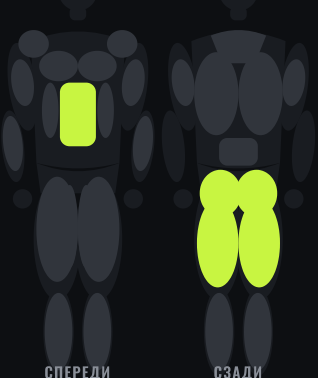
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

3



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

2×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, стопы у таза на ширине бёдер. Выталкивай таз вверх усилием ягодиц до прямой линии плечи-колени, наверху сожми ягодицы на 1 сек.

ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

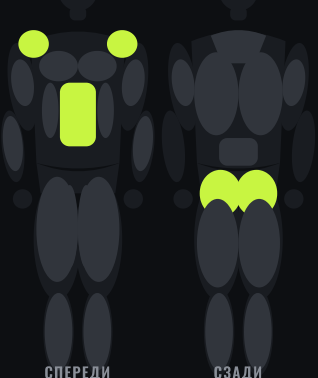
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ПЛАНКА

2×20 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

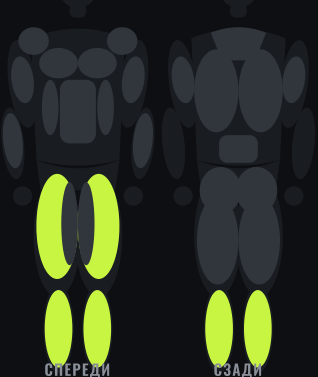
Кор

Плечи

Ягодицы

ДНИ 2 · 4 · 6 · 7 — АКТИВНОСТЬ

1



БЫСТРАЯ ХОДЬБА

20–30 минут

ТЕХНИКА

Умеренный темп, при котором дыхание учащается, но можешь говорить. Ровная нагрузка в зоне жиросжигания.

ЧТО ДАЁТ

Безопасное жиросжигающее кардио, полезно для сердца и суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ — ПРОСТО И ПО ДЕЛУ

- Сбалансированно: белки, сложные углеводы и овощи в каждый приём.
- Белок каждый день (мясо, рыба, яйца, творог) — держит мышцы в тонусе.
- Пей воду — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и переработанной еды, больше овощей и клетчатки.
- Режим и сон — основа хорошего самочувствия и энергии.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.