

ПОХУДЕНИЕ ДОМА ЗА 4 НЕДЕЛИ

Жиросжигающая программа без инвентаря — только своё тело. Тренируйся где угодно.

- 4 недели
- Новичок / средний
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь похудеть, но нет времени/желания идти в зал
- ✓ Нет инвентаря — занимаешься дома
- ✓ Готов уделять 3 раза в неделю по 30–40 минут

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.

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ВСЁ ТЕЛО

3 круга, отдых 60 сек между кругами

1



ПРИСЕДАНИЯ

3×15 · 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 (МОЖНО С КОЛЕН)

3×10–12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

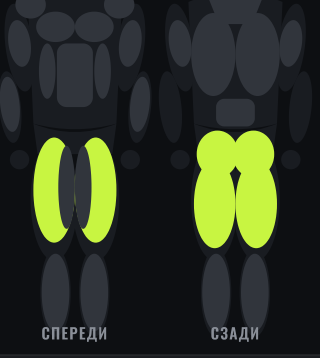
ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи
- Кор

3



ВЫПАДЫ НАЗАД

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из положения стоя сделай шаг назад и опустись, пока оба колена не согнутся до 90°. Корпус прямой, вставай через пятку передней ноги.

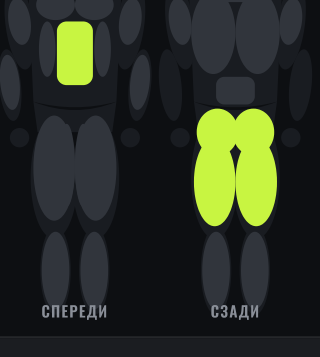
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодицы, улучшает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

4



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×15 · 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.

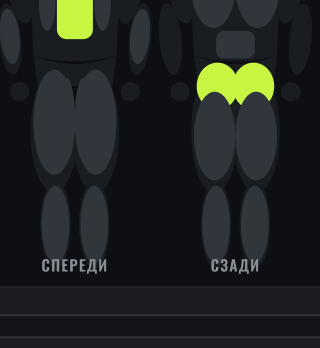
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

5



ПЛАНКА

3×30–45 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.

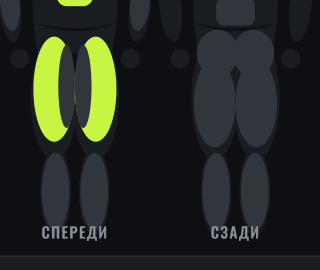
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор
- Плечи
- Ягодицы

6



ФИНИШЕР НИП: БЕРПИ/СКАЛОЛАЗ

4×(30с работа/30с отдых) · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Кор
- Пресс
- Плечи
- Квадрицепс

ТРЕНИРОВКА В — ВСЁ ТЕЛО

3 круга, отдых 60 сек между кругами

1



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ» (ШИРОКО)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги шире плеч, носки развёрнуты в стороны. Опускайся, разводя колени по направлению носков, спина прямая. Акцент на внутреннюю часть бёдер и ягодицы.

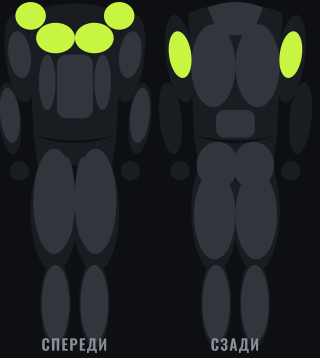
ЧТО ДАЁТ

Акцент на внутреннюю часть бёдер и ягодицы, формирует стройные ноги.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Внутр. бедро
- Квадрицепс

2



ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони шире плеч. Опускайся, разводя локти в стороны, грудью почти к полу, тело прямое. Больше нагрузки на грудные мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Смещает акцент на грудные мышцы, расширяет грудь.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Плечи
- Трицепс

3



БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ (НОГА НА СТУЛ)

3×10 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Одна нога сзади на опоре (стул/скамья). Опускайся на передней ноге до угла 90° в колене, корпус чуть вперёд, толчок вверх через пятку передней ноги.

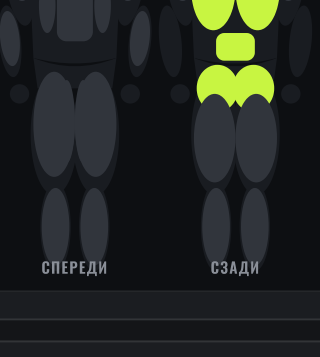
ЧТО ДАЁТ

Сильный акцент на ягодицы и переднюю поверхность бедра, выравнивает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Квадрицепс
- Бицепс бедра

4



«СУПЕРМЕН» (СПИНА)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на животе, одновременно поднимай прямые руки и ноги, задержишь на 1–2 сек и опусти. Укрепляет мышцы спины.

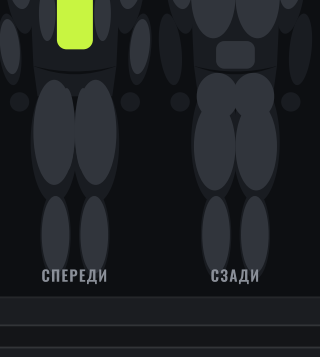
ЧТО ДАЁТ

Укрепляет мышцы спины и поясницу, улучшает осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Поясница
- Спина
- Ягодицы

5



СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, колени согнуты. Округляя верх спины, тянись рёбрами к тазу усилием пресса, поясница прижата к полу. Без рывков шеей.

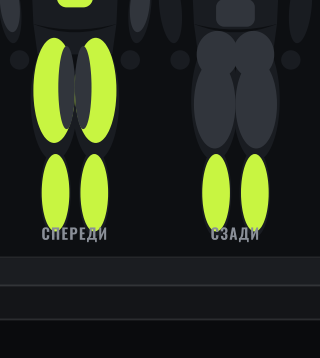
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс

6



ФИНИШЕР: ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

5 минут

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Икры
- Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

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.