

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ: ПРЕСС И ТАЛИЯ

4 недели на укрепление кора и проявление пресса. Работает в связке с питанием.

4 недели

Любой

Дом / зал

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь укрепить пресс и подтянуть талию
- ✓ Готов добавить лёгкое кардио
- ✓ Понимаешь: живот виден при снижении жира — питание решает 70%

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: 4 коротких сессии в неделю (пресс-круг + кардио)

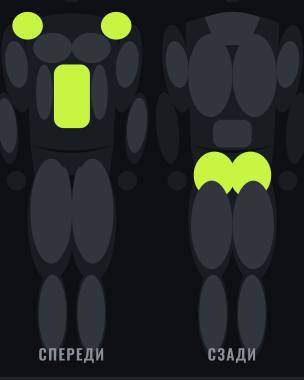
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КРУГ НА ПРЕСС

3 круга, отдых 45 сек

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПЛАНКА

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

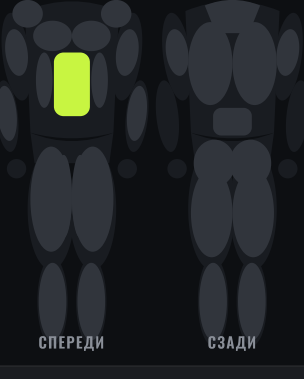
Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Плечи Ягодицы

40–60 сек · отдых 60–90с

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

СКРУЧИВАНИЯ

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

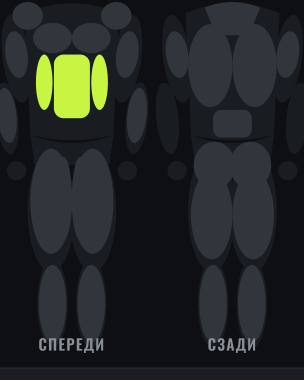
Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

20 · отдых 60–90с

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЕЛОСИПЕД

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, поочерёдно тяни локоть к противоположному колену, вторую ногу вытягивая. Работай прессом, а не шеей, темп средний.

ЧТО ДАЁТ

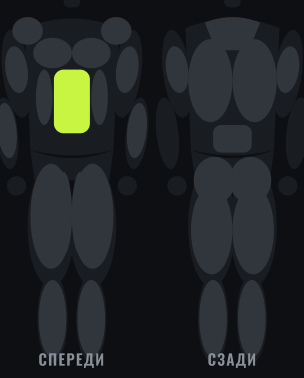
Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Косые

20 на сторону · отдых 60–90с

4



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПОДЪЁМ НОГ ЛЁЖА

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата. Поднимай прямые ноги до вертикали и медленно опускай, не бросая. Тяжело — сгибай колени.

ЧТО ДАЁТ

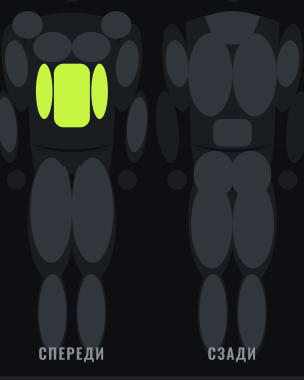
Мощно нагружает нижний пресс и подвздошные мышцы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

15 · отдых 60–90с

5



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

БОКОВАЯ ПЛАНКА

ТЕХНИКА

Упор на одно предплечье, тело прямой линией на боку, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые Пресс Кор

30 сек на сторону · отдых 60–90с

КАРДИО (3–4 РАЗА/НЕД)

Любое на выбор

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

БЫСТРАЯ ХОДЬБА / БЕГ

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

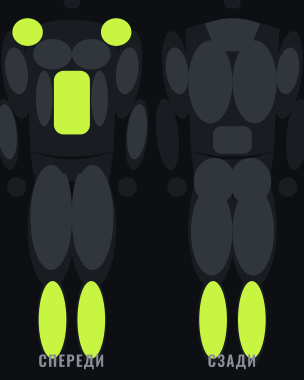
Безопасное жиросжигающее кардио, полезно для сердца и суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Икры

20–30 минут

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

СКАКАЛКА (ИНТЕРВАЛЫ)

ТЕХНИКА

Прыгай на носках невысоко, вращая скакалку кистями, локти у корпуса. Держи ровный ритм и мягкое приземление. Нет скакалки — имитируй.

ЧТО ДАЁТ

Отличное кардио, координация и выносливость, укрепляет икры.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры Плечи Кор

10–15 минут

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.