

ТОНУС ВСЕГО ТЕЛА (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

4 недели на подтянутое тело без «перекачки». Дом или зал.

- 4 недели
- Новичок / средний
- Дом (гантели) или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Девушкам, кто хочет подтянутое тело и тонус
- ✓ Занимаешься дома с гантелями или в зале
- ✓ Готова 3 тренировки в неделю

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: Пн — А · Ср — В · Пт — А

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели у плеч или в опущенных руках. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

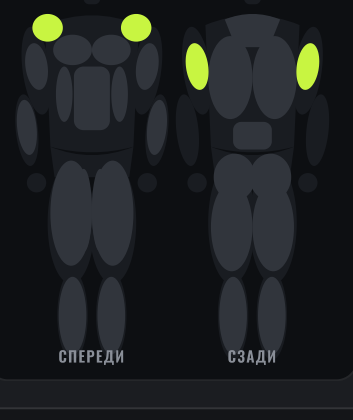
ЧТО ДАЁТ

Добавляет вес приседу — сильнее развивает ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

2



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ (ПЛЕЧИ)

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

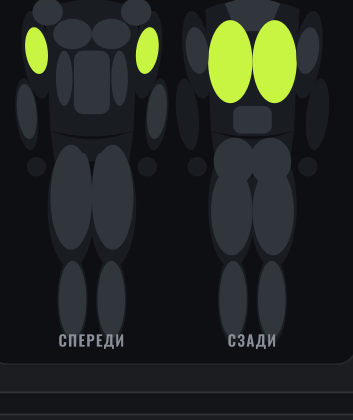
ЧТО ДАЁТ

Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Трицепс

3



ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, опора на скамью. Тяни гантель к поясу, сводя лопатку, локоть вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

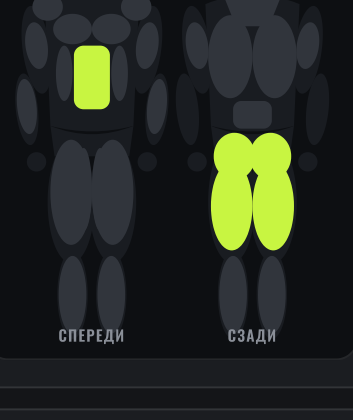
ЧТО ДАЁТ

Строит спину и «толщину», прорабатывает широчайшие и бицепс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс

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 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

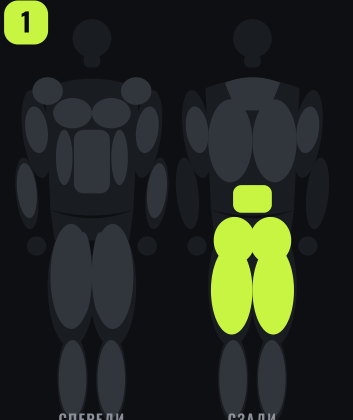
Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Плечи · Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В

1



РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Снаряд у бёдер, ноги чуть согнуты. Отводя таз назад, опускай гантели/штангу вдоль ног до натяжения задней поверхности бедра, спина прямая. Работают ягодицы и бицепс бедра.

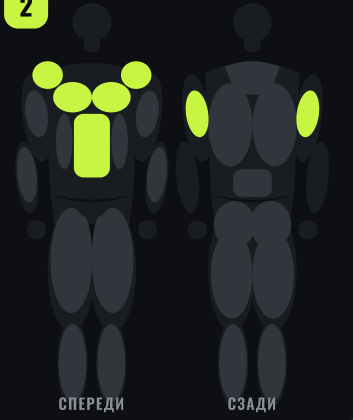
ЧТО ДАЁТ

Прокачивает заднюю поверхность бедра и ягодицы, укрепляет поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Ягодицы · Поясница

2



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

3×10 · 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

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

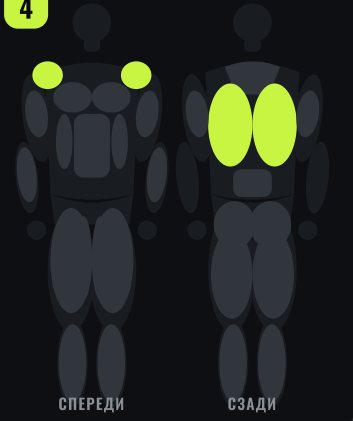
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра

4



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, разводи гантели в стороны до уровня плеч, сводя лопатки. Работают задние дельты и верх спины.

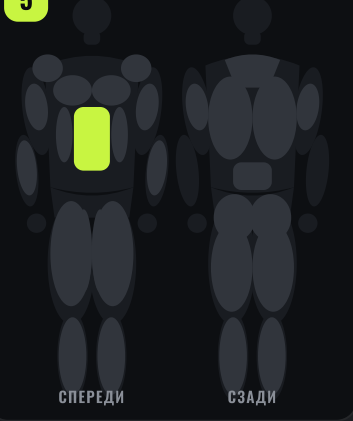
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает задние дельты и верх спины, исправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Спина

5



СКРУЧИВАНИЯ

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 шей.

ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

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.