

# ФОРМА ЗА 30 МИНУТ (ДЛЯ ЗАНЯТЫХ)

Эффективные короткие тренировки суперсетами. 4 недели, 3 раза в неделю.

- 4 недели
- Средний
- Дом (гантели) или зал

## ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

### ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Нет времени на долгие тренировки
- ✓ Хочешь максимум пользы за 30 минут
- ✓ Готов работать в интенсивном темпе

## 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: 3 раза в неделю по 30 минут

## ТРЕНИРОВКИ

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

#### СУПЕРСЕТЫ

3 круга, минимальный отдых между парами упражнений

1



#### A1 ПРИСЕДАНИЯ

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.

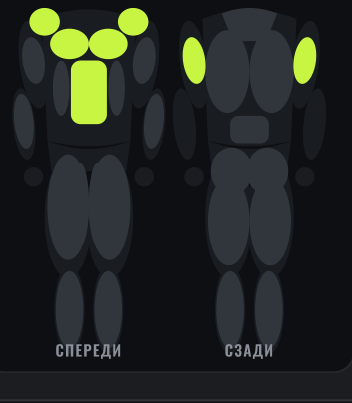
##### ЧТО ДАЁТ

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

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



#### A2 ОТЖИМАНИЯ

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.

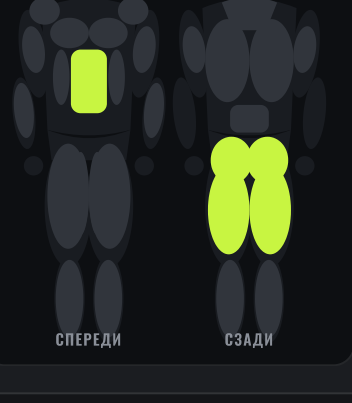
##### ЧТО ДАЁТ

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

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи
- Кор

3



#### B1 РУМЫНСКАЯ ТЯГА / ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

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.

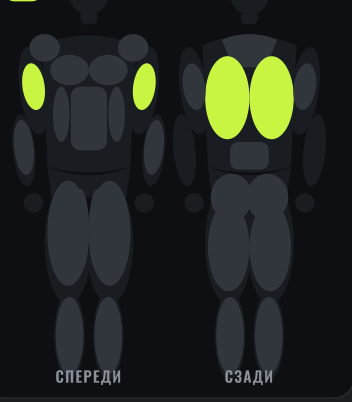
##### ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

4



#### B2 ТЯГА ГАНТЕЛИ

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

5



#### C1 ВЫПАДЫ

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

6



#### C2 ПЛАНКА

40 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

7



#### ФИНИШЕР: КАРДИО НА МЕСТЕ

5 минут

##### ТЕХНИКА

Лёгкое кардио в комфортном темпе, чтобы поднять пульс и добавить расход калорий.

## 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.