

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ФОРМУ

Мягкий рестарт после длительного перерыва или родов. 4 недели low-impact.

- 4 недели
- Начальный
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Долго не тренировался / восстановление после родов
- ✓ Нужен мягкий вход без прыжков и ударной нагрузки
- ✓ Готов заниматься 3 раза 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: 3 раза в неделю, наращивай нагрузку постепенно

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА НА ВСЁ ТЕЛО

Спокойный темп, без прыжков

1



ПРИСЕДАНИЯ К СТУЛУ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Встань спиной к стулу, медленно опускайся до лёгкого касания сиденья и вставай. Колени смотрят на носки, вес на пятках, спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно учит правильному приседу, укрепляет ноги и ягодицы. Идеально для старта.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ ОТ ОПОРЫ

3×10 · 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

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.

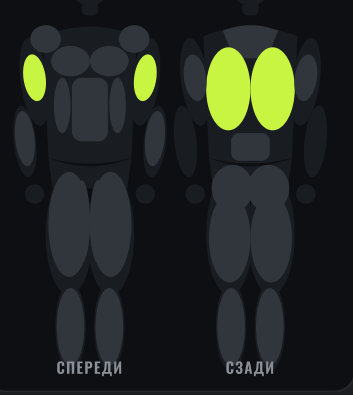
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Закрепи резинку и тяни к поясу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Спина прямая, движение подконтрольное. Работают мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

Мягко укрепляет спину и осанку, доступно дома.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

5



ПЛАНКА (С КОЛЕН)

3×20 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

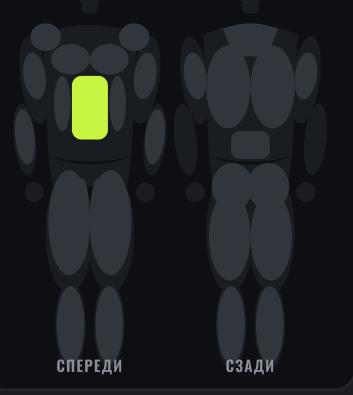
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

6



ДЫХАНИЕ/«ВАКУУМ» ДЛЯ ЖИВОТА

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сделай полный выдох и втяни живот под рёбра, удержи на 10–15 сек, дыша неглубоко. Восстанавливает тонус глубоких мышц живота.

ЧТО ДАЁТ

Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

7



ХОДЬБА

20–30 минут ежедневно

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.