

ЗДОРОВАЯ СПИНА И ОСАНКА

Убрать сутулость, укрепить спину и снять зажатость. Дома, мягко. 4 недели.

- 4 недели
- Любой уровень
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Сидячая работа, устаёт или ноет спина
- ✓ Хочешь ровную осанку
- ✓ Нужны мягкие безопасные упражнения

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: 3–4 раза в неделю по 20 минут

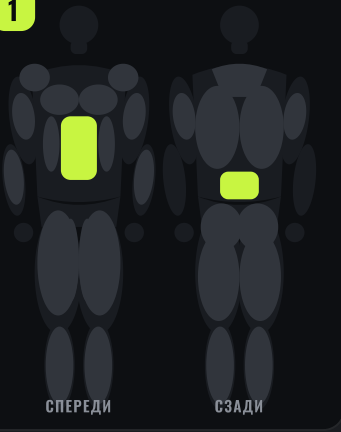
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС ДЛЯ СПИНЫ

Спокойный темп, без боли

1



«КОШКА» (МОБИЛИЗАЦИЯ СПИНЫ)

2×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

На четвереньках плавно прогибай и округляй спину, синхронно с дыханием. Мягко разминает позвоночник, без усилия.

ЧТО ДАЁТ

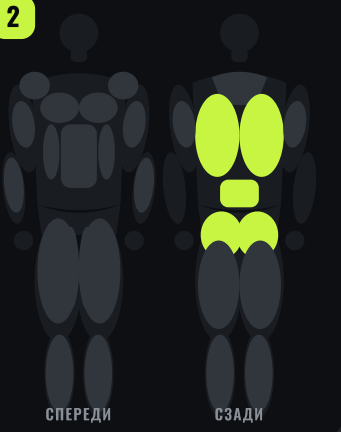
Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Кор

2



«СУПЕРМЕН» (СПИНА)

3×12 · 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.

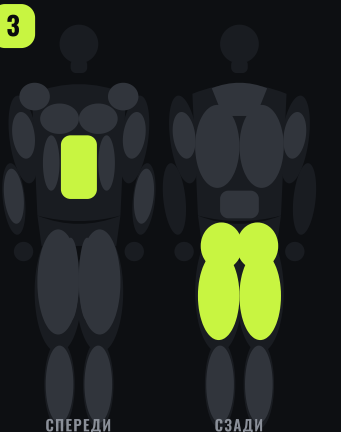
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Спина

Ягодицы

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.

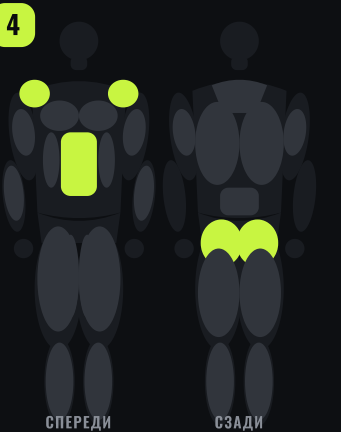
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



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

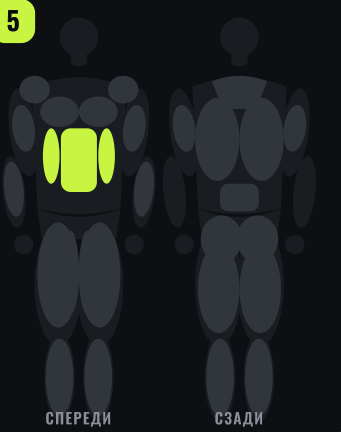
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

5



БОКОВАЯ ПЛАНКА

2×20 сек на сторону · отдых 60–90с

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.

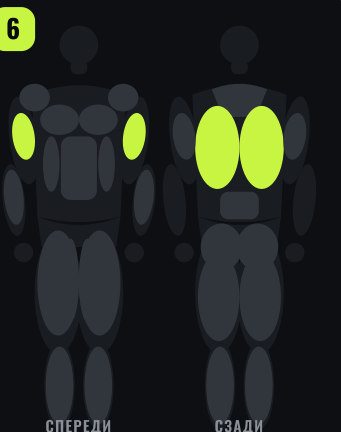
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

Пресс

Кор

6



ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

3×15 · 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

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.