

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ЗА 10 МИНУТ

Короткий бодрящий комплекс на каждое утро — проснуться, размяться, зарядиться. Дома, без инвентаря.

- 3 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь просыпаться бодрым и размятым
- ✓ Нет времени на полноценную тренировку
- ✓ Нужен лёгкий заряд на каждый день

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: каждое утро, 1–2 круга (5–10 минут).
- 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: Каждое утро 7–10 минут, без выходных

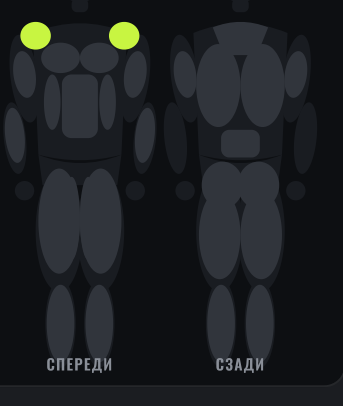
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

УТРЕННИЙ КРУГ

1–2 круга, спокойно, без отдыха

1



КРУГИ РУКАМИ

30 сек

ТЕХНИКА

Прямые руки в стороны, выполняй круговые движения вперёд и назад с нарастающей амплитудой. Разогревает плечевые суставы.

ЧТО ДАЁТ

Разогревает и мобилизует плечевые суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

2



«КОШКА-КОРОВА»

8 раз

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

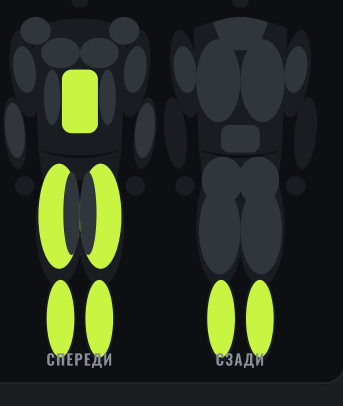
Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Кор

3



ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ПОДЪЁМОМ КОЛЕН

40 сек

ТЕХНИКА

Шагай на месте, поднимая колени до уровня таза, активно работай руками. Спокойный ритм для разогрева и лёгкого кардио.

ЧТО ДАЁТ

Лёгкое кардио и разогрев, включает ноги и корпус.

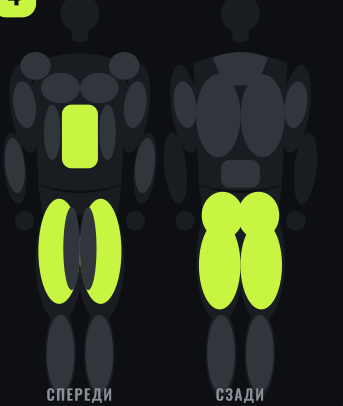
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

4



ПРИСЕДАНИЯ

12

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

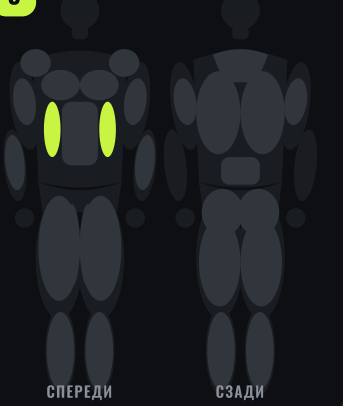
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

5



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

8 на сторону

ТЕХНИКА

Стоя, ноги на ширине плеч. Тянись рукой вдоль тела вниз, наклоняясь в сторону, вторая рука над головой. Мягко растягивает бок.

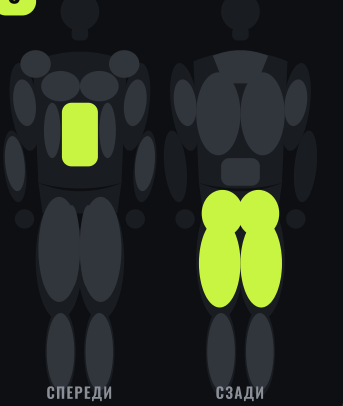
ЧТО ДАЁТ

Мягко прорабатывает и растягивает косые мышцы, подвижность корпуса.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

6



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

12

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

7



ПЛАНКА

20–30 сек

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

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

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.