

ПРИВЫЧКА ТРЕНИРОВАТЬСЯ: 21 ДЕНЬ

Мягкий 3-недельный челлендж, чтобы тренировки вошли в привычку и не бросились через неделю.

- 3 недели
- Новичок
- Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Постоянно бросаешь после пары тренировок
- ✓ Хочешь выработать стабильную привычку
- ✓ Готов уделять по 20 минут через день

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: Нед.1 — 3 дня · Нед.2 — 4 дня · Нед.3 — 5 дней (наращивай)

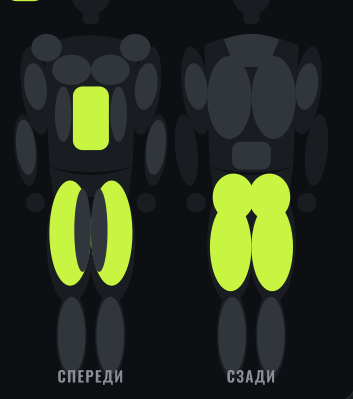
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА НА ВСЁ ТЕЛО

Просто, но регулярно

1



ПРИСЕДАНИЯ

3×12 · 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

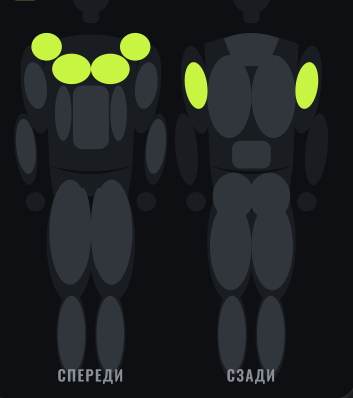
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



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.

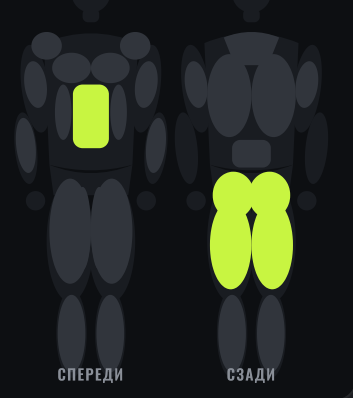
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

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.

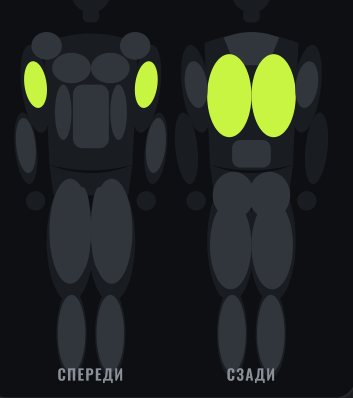
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

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.

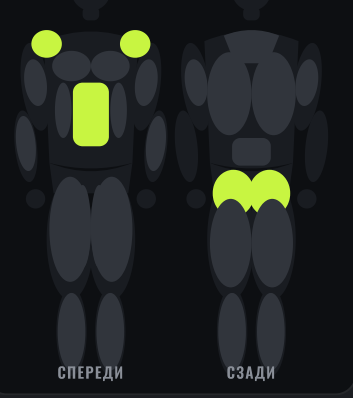
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

5



ПЛАНКА

3×25 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



ХОДЬБА

15–20 минут

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.