

Здоровые колени и суставы

Укрепить мышцы вокруг коленей и суставов, убрать дискомфорт при нагрузке. Мягко, дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

для кого и результат подойдёт, если

- ✓ Колени «щёлкают» или устают при нагрузке
- ✓ Хочешь укрепить ноги без ударной нагрузки
- ✓ Готовишь колени к бегу и приседам

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 15–20 минут, без боли

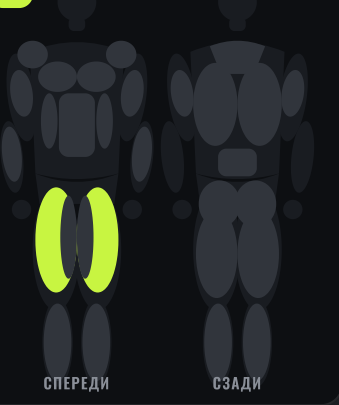
тренировки

Комплекс упражнений

Комплекс для коленей

Спокойный темп, без прыжков и боли

1



РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА СИДЯ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя на стуле, медленно выпрямляй ногу до прямой линии, задержишься на 1–2 сек и опусти. Укрепляет мышцу вокруг колена без ударной нагрузки.

ЧТО ДАЁТ

Мягко укрепляет мышцы вокруг колена без ударной нагрузки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

2



ПРИСЕД У СТЕНЫ (СТАТИКА)

3×20–30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прижмись спиной к стене, бёдра параллельны полу, колени под 90°. Держи положение, дыши ровно, спина прижата к стене.

ЧТО ДАЁТ

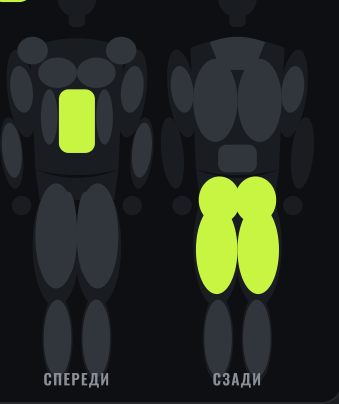
Статически прокачивает бёдра и ягодицы, развивает силовую выносливость ног.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

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.

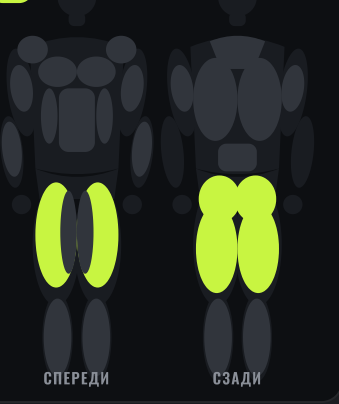
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ЗАШАГИВАНИЯ НА НИЗКУЮ ОПОРУ

3×10 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Поставь стопу на устойчивую опору (скамья/ступень), поднимись, полностью выпрямив ногу, и опусти. Толчок через пятку опорной ноги, колено по носку.

ЧТО ДАЁТ

Функционально грузит ноги и ягодицы, тренирует баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

5



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

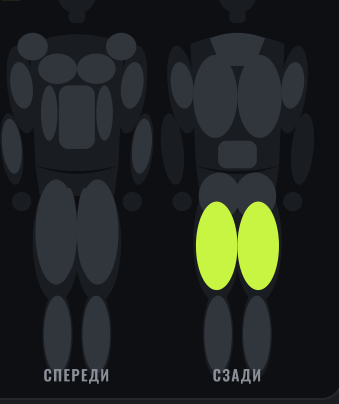
ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

6



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ

3×30 сек

ТЕХНИКА

Сидя/стоя с прямыми ногами, наклоняйся от таза с прямой спиной до лёгкого натяжения задней поверхности. Не тяни рывками, дыши.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю поверхность бедра, улучшает наклон и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

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.