

ФИТНЕС 60+ (БЕРЕЖНЫЙ)

Спокойная программа для активного возраста: сила, баланс и подвижность без нагрузки на суставы.

4 недели

Новичок

Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Кому 60+ и важно оставаться активным
- ✓ Нужна мягкая нагрузка и баланс
- ✓ Важно здоровье суставов и спины

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 по 20 минут, спокойно, с опорой

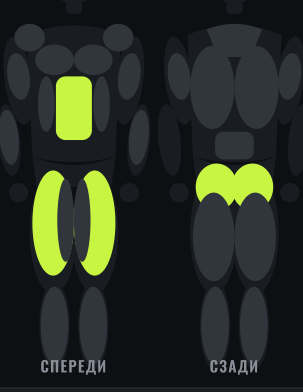
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

МЯГКАЯ ТРЕНИРОВКА

Держись за опору для равновесия

1



ПРИСЕДАНИЯ К СТУЛУ

3×10 · 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.

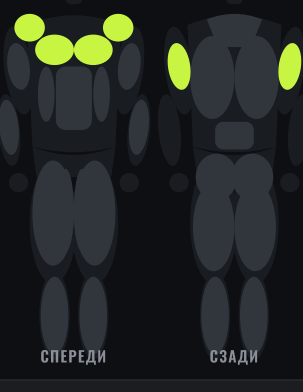
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор руками в стену, тело прямое, пятки можно оторвать. Сгибая локти, приближайся к стене и отжимайся обратно. Самый мягкий вариант.

ЧТО ДАЁТ

Самый мягкий вариант — вводит в отжимания без нагрузки на суставы.

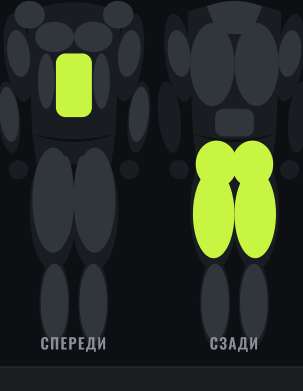
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

3



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×10 · 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.

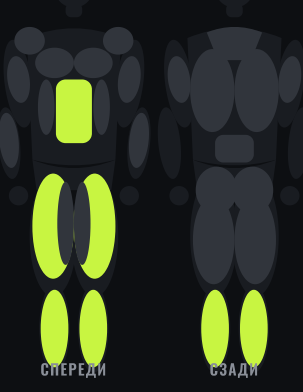
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ПОДЪЁМОМ КОЛЕН

3×40 сек · отдых 60–90с

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.

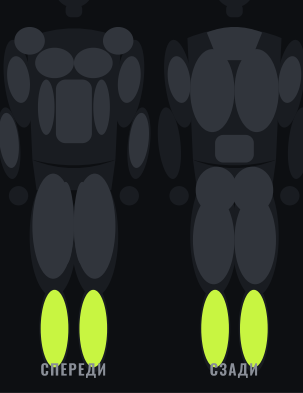
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

5



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

3×12 · 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.

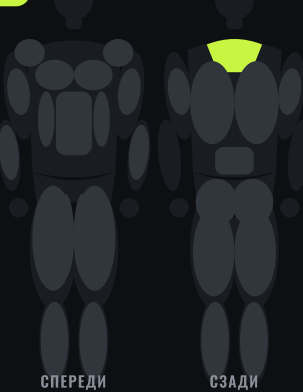
ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

6



ВТЯГИВАНИЕ ПОДБОРОДКА

2×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя ровно, мягко отводи подбородок назад, вытягивая шею вверх (двойной подбородок), задержишься на 3–5 сек. Убирает вынос головы вперёд.

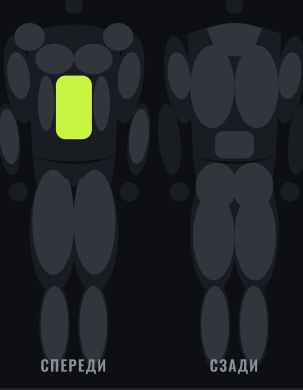
ЧТО ДАЁТ

Убирает вынос головы вперёд, здоровье шеи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трапеции

7



ДЫХАНИЕ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

2 минуты

ТЕХНИКА

Лёжа или сидя, вдох на 4 счёта животом, выдох на 6. Плечи расслаблены, дыши в живот. Снижает напряжение и успокаивает.

ЧТО ДАЁТ

Диафрагмальное дыхание — расслабление и восстановление.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор

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.