

МЯГКИЙ СТАРТ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ

Бережное начало для большого веса: без прыжков и ударной нагрузки на суставы. Дома.

4 недели

Новичок

Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Большой вес — нужен бережный старт
- ✓ Прыжки и бег пока тяжелы для суставов
- ✓ Готов заниматься 3 раза в неделю

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 + ежедневная ходьба

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА БЕЗ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ

Спокойный темп, опора при необходимости

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

3×12 · 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.

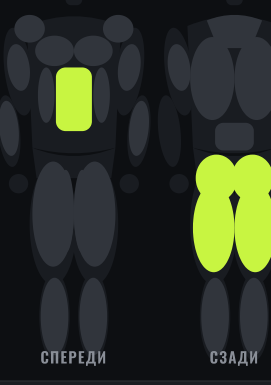
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

3



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×12 · 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.

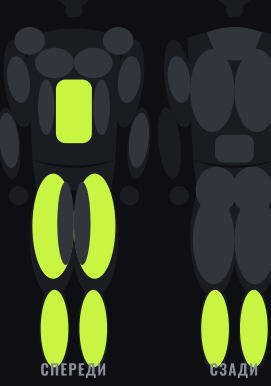
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

5



ХОДЬБА НА МЕСТЕ

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.

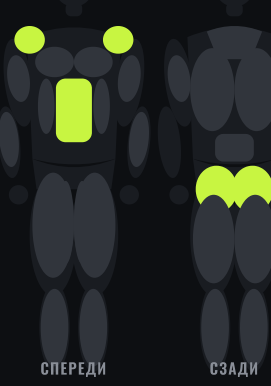
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

6



ПЛАНКА ОТ ОПОРЫ/С КОЛЕН

3×20 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

7



ХОДЬБА

15–20 минут ежедневно

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

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

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.