

ЭНЕРГИЯ, СОН И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Лёгкая активность, дыхание и растяжка, чтобы больше энергии днём и крепче сон ночью.

- 3 недели
- Новичок
- Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Устаёшь днём и плохо спишь
- ✓ Много стресса и напряжения в теле
- ✓ Нужна мягкая практика без нагрузки

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: Утром — бодрящий круг · Вечером — расслабляющий

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

УТРО — ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Бодро, но мягко

1



КРУГИ РУКАМИ

30 сек

ТЕХНИКА

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

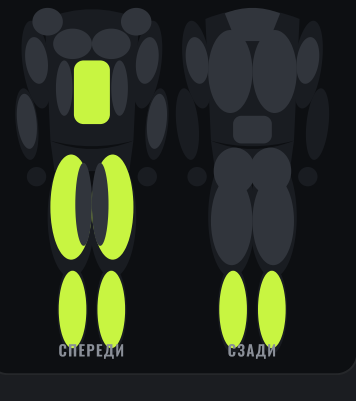
ЧТО ДАЁТ

Разогревает и мобилизует плечевые суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

2



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.

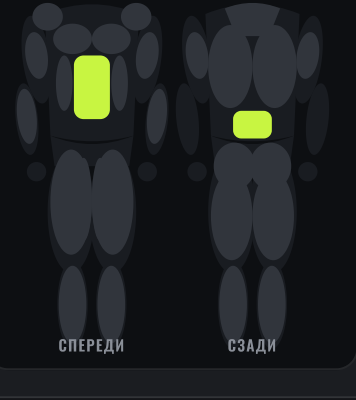
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

3



«КОШКА-КОРОВА»

10 раз

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

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

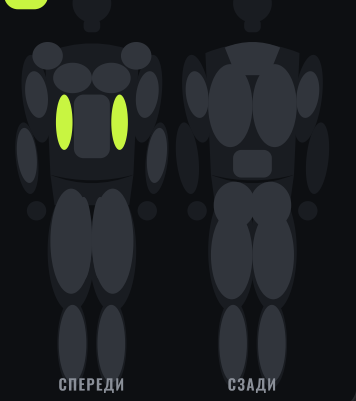
Квадрицепс

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

ВЕЧЕР — РАССЛАБЛЕНИЕ

Медленно, с дыханием

1



ПОЗА РЕБЁНКА

60 сек

ТЕХНИКА

Сядь на пятки, вытяни руки вперёд, лоб к полу. Расслабь спину и плечи, дыши глубоко. Мягкое вытяжение спины.

ЧТО ДАЁТ

Расслабляет спину и плечи, снимает напряжение.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Широчайшие

2



НАКЛОН К НОГАМ

40 сек

ТЕХНИКА

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

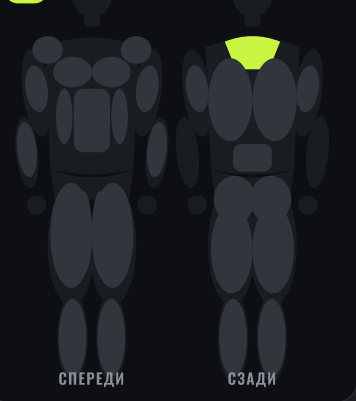
ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю поверхность бедра, улучшает наклон и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

3



РАСТЯЖКА ШЕИ

30 сек на сторону

ТЕХНИКА

Медленно наклоняй голову к плечу, помогая рукой до лёгкого натяжения, без боли. Держи, смени сторону. Плечи опущены.

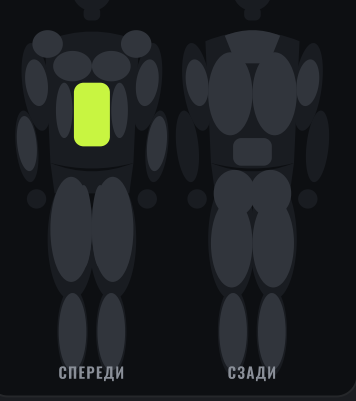
ЧТО ДАЁТ

Снимает зажатость шеи и трапеций от сидячей работы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трапеции

4



ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

3 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.