

ЭКСТРА-ЖИРОСЖИГАНИЕ ДОМА

Интенсивная жиросжигающая программа для тех, кто уже втянулся. Только своё тело, дома.

- 4 недели
- Продвинутый
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Уже втянулся и готов к интенсиву
- ✓ Хочешь ускорить жиросжигание дома
- ✓ Нет проблем с сердцем и суставами

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.

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — СИЛА + КАРДИО

4 круга, отдых 30–45 сек

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРЫЖКИ ИЗ ПРИСЕДА

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Присядь до параллели и выпрыгни вверх, мягко приземляясь в присед. Держи спину прямой, приземляйся подконтрольно на носки.

ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Икры

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЫПАДЫ В ШАГЕ

4×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

СКАЛОЛАЗ

4×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор

Пресс

Плечи

Квадрицепс

5

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПЛАНКА

4×40 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

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

БЕРПИ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из приседа поставь руки на пол, прыжком в планку (можно отжаться), вернись в присед и выпрыгни вверх. Держи ровный темп, спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

Максимальное жиросжигание и выносливость — работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Грудь

Кор

Плечи

ТРЕНИРОВКА В — ВСЁ ТЕЛО ННТ

4 круга

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Присядь до параллели и мощно выпрыгни вверх, мягко приземляясь на носки в полуприсед. Колени не заваливай, приземляйся подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Взрывная сила ног и мощное жиросжигание, развивает выносливость.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Икры

Кор

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони шире плеч. Опускайся, разводя локти в стороны, грудью почти к полу, тело прямое. Больше нагрузки на грудные мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Смещает акцент на грудные мышцы, расширяет грудь.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

«КОНЫКОБЕЖЕЦ»

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыгай в сторону с ноги на ногу, заводя свободную ногу по диагонали назад, руки помогают. Мягкое приземление, работает баланс и ягодицы.

ЧТО ДАЁТ

Боковая взрывная работа, баланс и жиросжигание.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Квадрицепс

Икры

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

4×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

5

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя, корпус отклонён назад, стопы приподняты. Поворачивай корпус вправо-влево, касаясь пола у бедра. Работают косые мышцы. Спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

Пресс

6

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

«ДЖАМПИНГ-ДЖЕК»

4×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыжком разводи ноги в стороны с хлопком руками над головой и возвращайся. Ровный ритм, мягкое приземление на носки.

ЧТО ДАЁТ

Простое кардио для разогрева и жиросжигания, работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Икры

Кор

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.