

КАРДИО ДОМА БЕЗ ПРЫЖКОВ

Жиросжигающее кардио, щадящее колени и спину — без прыжков и ударной нагрузки.

- 4 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь жечь жир, но прыжки не подходят
- ✓ Бережёшь колени и спину
- ✓ Готов 3–4 раза в неделю по 25 минут

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 20–25 минут

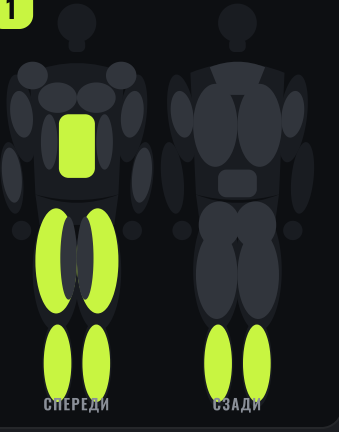
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КАРДИО-КРУГ БЕЗ ПРЫЖКОВ

3–4 круга, темп бодрый

1



ХОДЬБА НА МЕСТЕ С ПОДЪЁМОМ КОЛЕН

45 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.

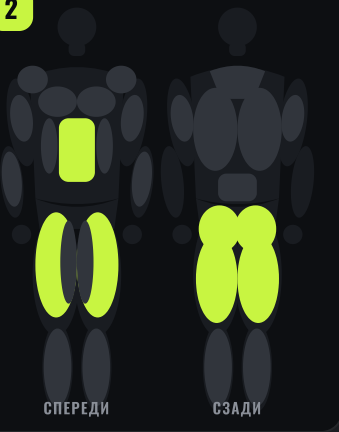
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

2



ПРИСЕДАНИЯ

15 · отдых 60–90с

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

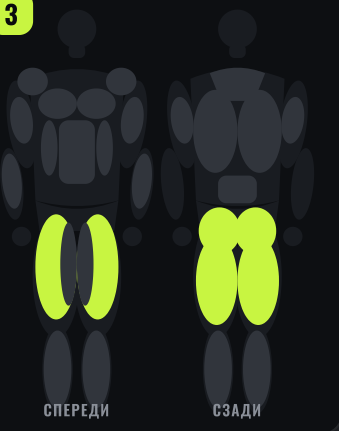
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

3



ЗАШАГИВАНИЯ

12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Функционально грузит ноги и ягодицы, тренирует баланс.

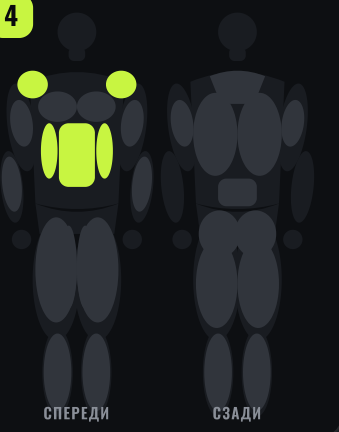
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

4



БОЙ С ТЕНЬЮ

45 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёгкие удары по воздуху в стойке, работая ногами и корпусом. Держи ровный темп — кардио, координация и тонус верха.

ЧТО ДАЁТ

Кардио, координация и тонус верха и корпуса.

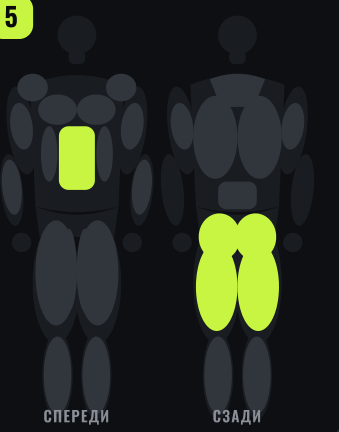
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Кор

Косые

5



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

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.

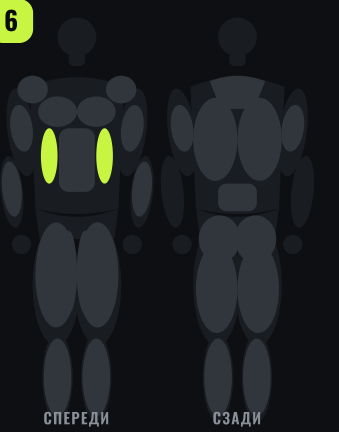
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

6



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

12 на сторону · отдых 60–90с

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

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.