

ПОХУДЕНИЕ НА УЛИЦЕ И ТУРНИКАХ

Жиросжигание на площадке: турники, брусья, бег и своё тело. Свежий воздух вместо зала.

- 4 недели
- Средний
- Улица / площадка

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Любишь заниматься на улице
- ✓ Есть турник и брусья рядом
- ✓ Готов совмещать силу и бег

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: Пн — А · Ср — бег/кардио · Пт — В

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

СИЛОВОЙ КРУГ НА ПЛОЩАДКЕ

3–4 круга

1



АВСТРАЛИЙСКИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Низкая перекладина, тело прямой линией под ней. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Чем горизонтальнее — тем тяжелее.

ЧТО ДАЁТ

Горизонтальные подтягивания — база для спины и подтягиваний.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Спина
- Широчайшие
- Бицепс

2



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

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи
- Кор

3



ПРИСЕДАНИЯ

4×20 · 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, вставая через пятки.

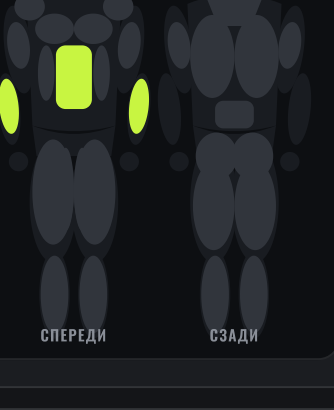
ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

4



ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на перекладине, подними прямые ноги к горизонтали (или колени к груди) усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

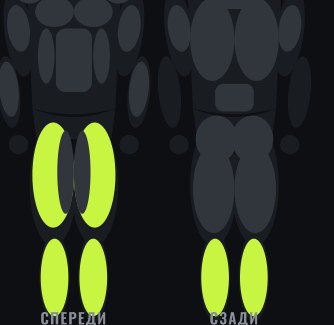
ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор
- Предплечья

5



ФИНИШ: БЫСТРАЯ ХОДЬБА/БЕГ

10 минут

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.

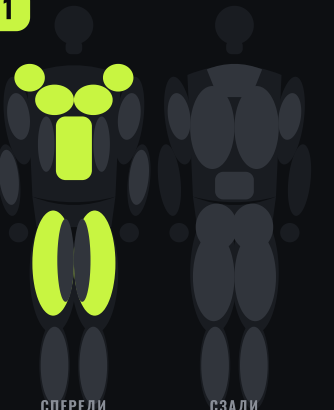
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Икры

КАРДИО-СИЛА

3–4 круга

1



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

2



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.

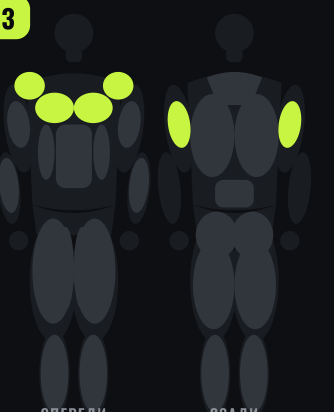
ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

3



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ/ОТ ЛАВКИ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

4



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



ЛЁГКИЙ БЕГ

10 минут

ТЕХНИКА

Ровный комфортный темп, при котором можешь произнести пару фраз. Дыши ритмично, приземляйся мягко под центр тяжести.

ЧТО ДАЁТ

Развивает выносливость и сердце, жжёт калории.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Бицепс бедра
- 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.