

# ПОХУДЕНИЕ ЗА 8 НЕДЕЛЬ (ПОЛНЫЙ КУРС)

Полный 8-недельный курс с прогрессией: от старта до заметного результата. Дом или зал.

- 8 неделя
- Средний
- Дом или зал

для кого и результат

## ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь системный результат, а не рывок
- ✓ Готов на полный курс 8 недель
- ✓ Дом или зал — по возможности

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: Нед.1–3 — база 3/нед · Нед.4–6 — +кардио · Нед.7–8 — интенсив 4/нед

тренировки

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### ТРЕНИРОВКА А — НИЗ + КАРДИО

1



#### ПРИСЕДАНИЯ

4×15 · 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

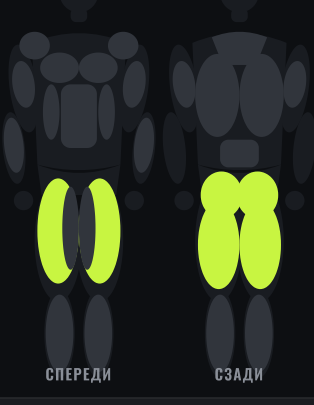
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



#### ВЫПАДЫ НАЗАД

3×12 на ногу · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Из положения стоя сделай шаг назад и опустись, пока оба колена не согнутся до 90°. Корпус прямой, вставай через пятку передней ноги.

##### ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодицы, улучшает баланс.

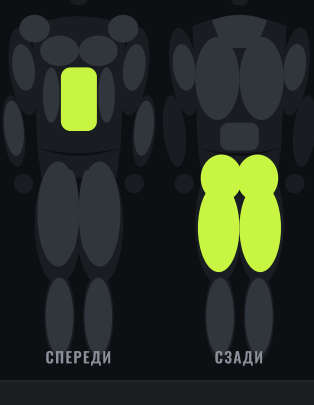
##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

3



#### ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

4×15 · 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.

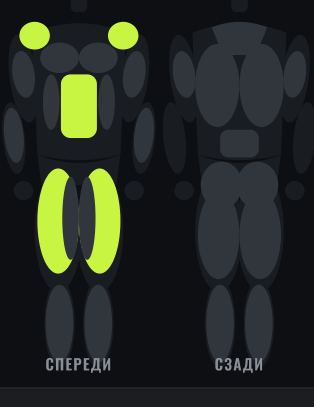
##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



#### СКАЛОЛАЗ

3×40 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

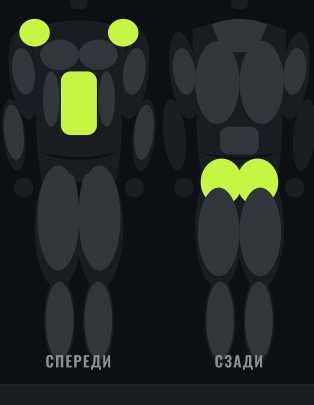
Кор

Пресс

Плечи

Квадрицепс

5



#### ПЛАНКА

3×40 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

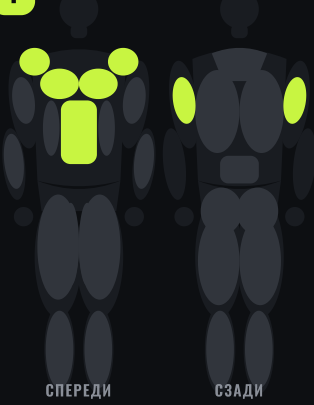
Кор

Плечи

Ягодицы

### ТРЕНИРОВКА В — ВЕРХ + КАРДИО

1



#### ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×12 · 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

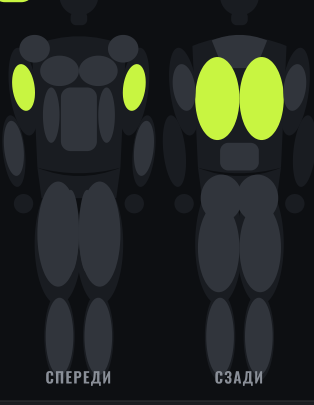
Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

2



#### ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

4×12 · 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.

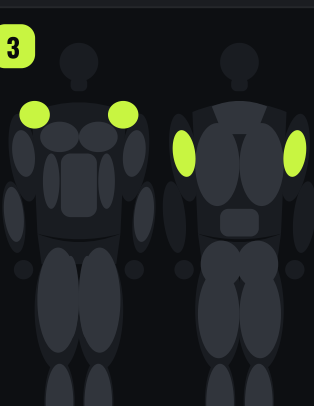
##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

3



#### ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

3×12 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

##### ЧТО ДАЁТ

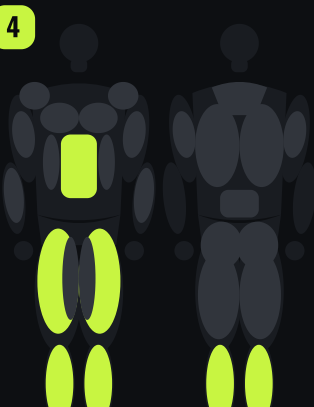
Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Трицепс

4



#### ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

3×40 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.

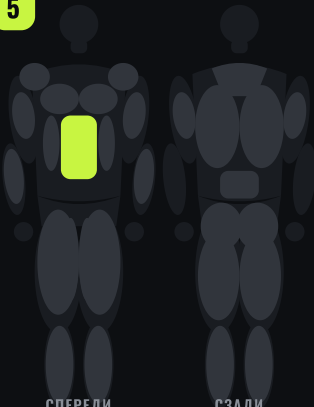
##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

Кор

5



#### СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

##### ТЕХНИКА

Лёжа на спине, колени согнуты. Округляя верх спины, тянись рёбрами к тазу усилием пресса, поясница прижата к полу. Без рывков шей.

##### ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

##### РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

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.