

ПРЕСС ДОМА ЗА 4 НЕДЕЛИ

Укрепить и проявить пресс дома без инвентаря. Работает в связке с питанием.

- 4 недели
- Средний
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь крепкий и заметный пресс
- ✓ Занимаешься дома
- ✓ Понимаешь: пресс виден при снижении жира

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: 4–5 раз в неделю по 15 минут

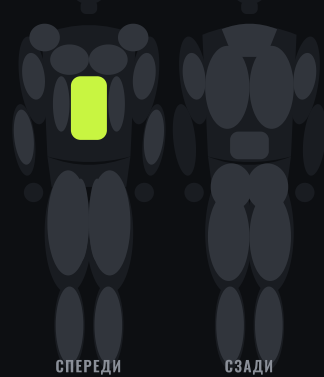
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КРУГ НА ПРЕСС

3 круга, отдых 30–45 сек

1



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 шеи.

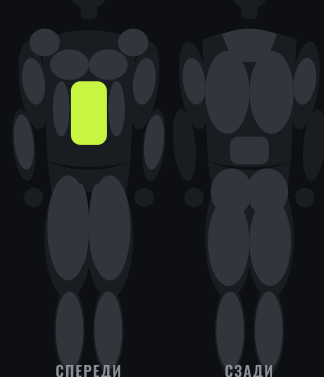
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

2



ПОДЪЁМ НОГ ЛЁЖА

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата. Поднимай прямые ноги до вертикали и медленно опускай, не бросая. Тяжело — сгибай колени.

ЧТО ДАЁТ

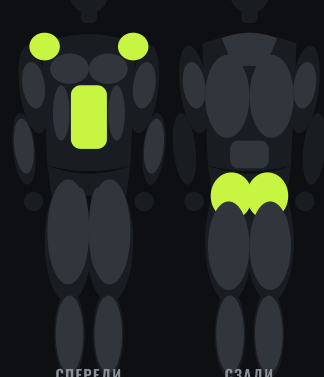
Мощно нагружает нижний пресс и подвздошные мышцы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

3



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

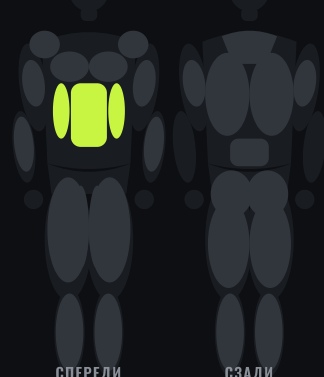
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

4



РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · 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

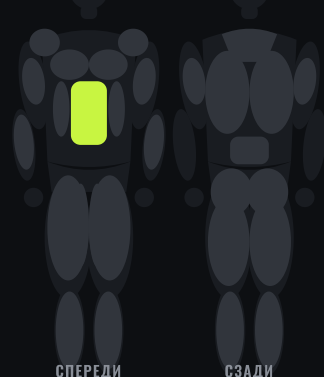
Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

Пресс

5



«ЛОДОЧКА»

3×20–30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, прижми поясницу к полу, приподними прямые руки и ноги. Держи корпус в напряжении, дыши ровно. Глубокая проработка пресса.

ЧТО ДАЁТ

Глубоко нагружает весь пресс статикой, строит крепкий кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

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.