

ПЛОСКИЙ ЖИВОТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Мягкая работа над плоским животом и тонкой талией без «перекачки» кора. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь плоский живот и тонкую талию
- ✓ Без «перекачки» и объёмных косых
- ✓ Занимаешься дома

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 раза в неделю по 15 минут

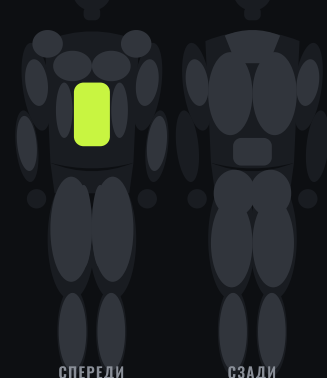
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

МЯГКИЙ КРУГ НА ЖИВОТ

3 круга, спокойно

1



«МЁРТВЫЙ ЖУК»

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты под 90°. Опускай противоположные руку и ногу, поясница прижата к полу. Медленно и подконтрольно.

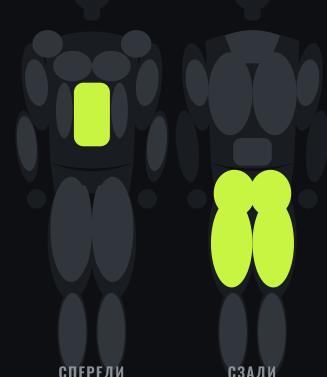
ЧТО ДАЁТ

Безопасно укрепляет глубокий пресс и стабилизаторы, бережёт поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×15 · 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.

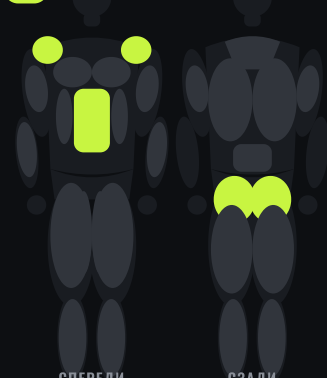
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы Бицепс бедра Кор

3



ПЛАНКА

3×30 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.

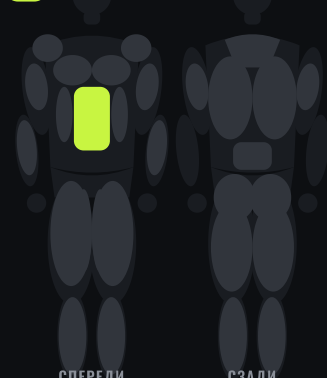
ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Плечи Ягодицы

4



СКРУЧИВАНИЯ К НОСКАМ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа, ноги вверх. Тянись руками к носкам, отрывая лопатки усилием верхнего пресса, поясница прижата. Без рывков шеей.

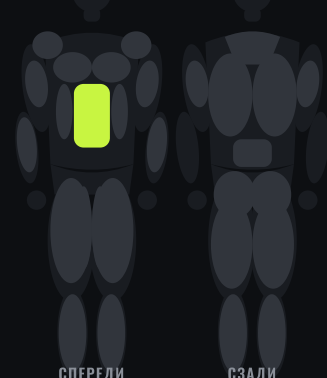
ЧТО ДАЁТ

Акцент на верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

5



ВАКУУМ ДЛЯ ЖИВОТА

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сделай полный выдох и втяни живот под рёбра, задержи на 10–15 сек, дыша неглубоко. Восстанавливает тонус глубоких мышц живота.

ЧТО ДАЁТ

Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ТОНУСА

- Питание на поддержание или лёгкий дефицит — по цели.
- Белок в каждый приём — подтянутость даёт именно он.
- Овощи и клетчатка в каждый приём, меньше быстрых углеводов.
- Вода 1,5–2 литра в день.
- Регулярный режим и сон 7–8 часов.

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.