

ТОНКАЯ ТАЛИЯ И КОСЫЕ

Проработать талию и косые мышцы аккуратно, чтобы не расширить, а подтянуть. Для женщин.

- 4 недели
- Средний
- Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь очертить талию
- ✓ Аккуратно с косыми — без объёма
- ✓ Готова 3–4 раза в неделю

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

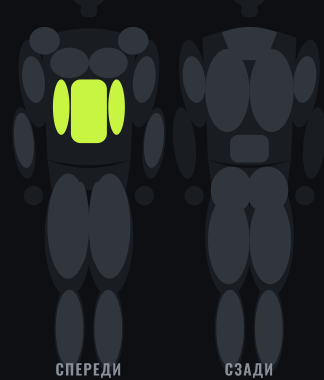
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС НА ТАЛИЮ

3 круга

1



БОКОВАЯ ПЛАНКА

3×25 сек на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на одно предплечье, тело прямой линией на бок, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

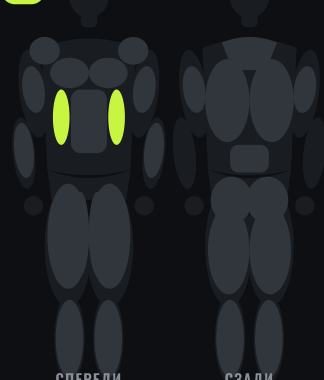
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

Пресс

Кор

2



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ (БЕЗ ВЕСА)

3×15 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.

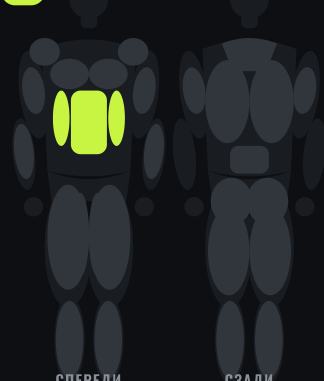
ЧТО ДАЁТ

Мягко прорабатывает и растягивает косые мышцы, подвижность корпуса.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

3



ВЕЛОСИПЕД

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, поочерёдно тяни локоть к противоположному колену, вторую ногу вытягивая. Работай прессом, а не шеей, темп средний.

ЧТО ДАЁТ

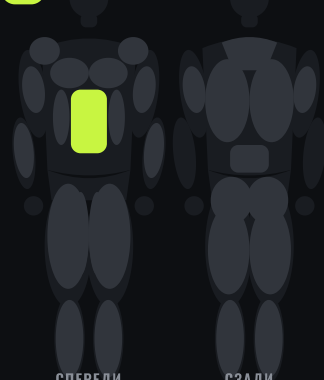
Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Косые

4



ВАКУУМ ДЛЯ ЖИВОТА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

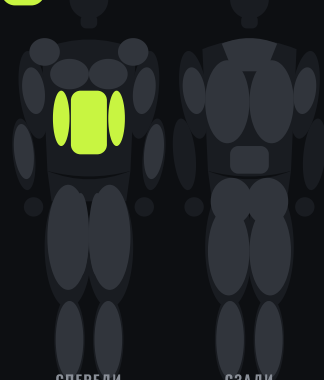
Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

5



РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ (БЕЗ ВЕСА)

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

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.