

КОР И СТАБИЛЬНОСТЬ (ДЛЯ СПИНЫ)

Крепкий кор как основа здоровой спины и любого движения. Планки и стабилизация. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь крепкий центр тела
- ✓ Бережёшь спину
- ✓ Нужна база стабильности перед нагрузками

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.

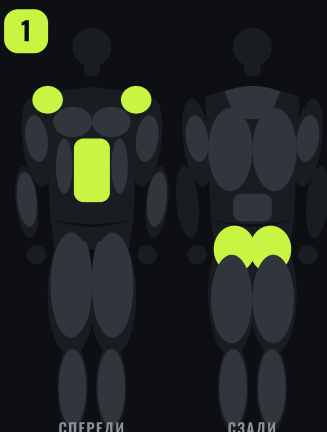
Расписание: 3–4 раза в неделю по 15 минут

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОР И СТАБИЛЬНОСТЬ

Медленно, с контролем



ПЛАНКА

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

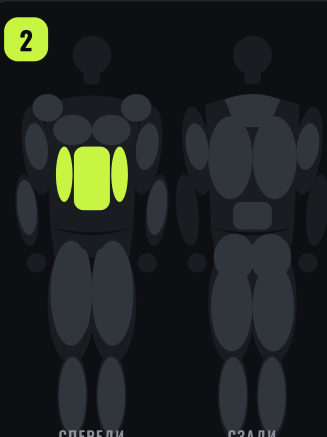
Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Плечи Ягодицы



БОКОВАЯ ПЛАНКА

3×25 сек на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

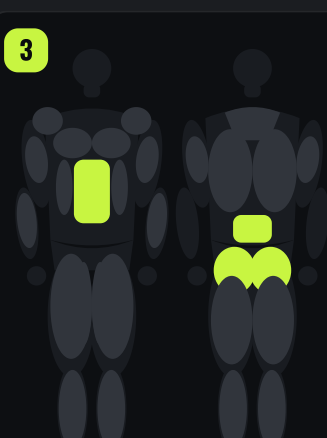
Упор на одно предплечье, тело прямой линией на боку, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые Пресс Кор



«ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА»

3×10 на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

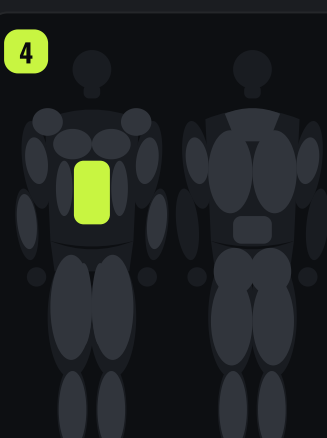
Из упора на четвереньках вытягивай противоположные руку и ногу в линию с корпусом, задержись на 1–2 сек. Таз ровно, без раскачки — стабильность кора.

ЧТО ДАЁТ

Тренирует стабильность корпуса и здоровье спины, улучшает координацию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор Поясница Ягодицы



«МЁРТВЫЙ ЖУК»

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

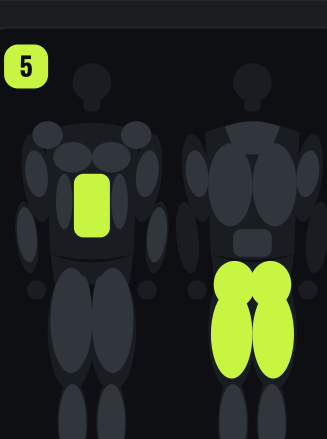
Лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты под 90°. Опускай противоположные руку и ногу, поясница прижата к полу. Медленно и подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно укрепляет глубокий пресс и стабилизаторы, бережёт поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор



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

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

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.