

ПРЕСС ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Короткий ежедневный комплекс на пресс — 10 минут, которые реально делать каждый день. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь пресс без долгих тренировок
- ✓ Готов уделять 10 минут ежедневно
- ✓ Занимаешься дома

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: каждый день, 2 круга по 5 упражнений.
- 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: Ежедневно 10 минут

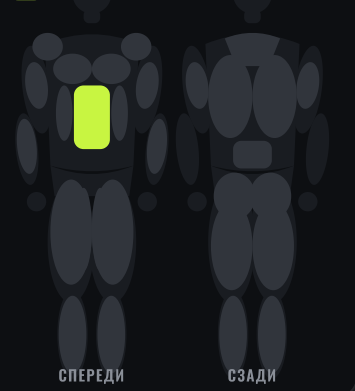
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ЭКСПРЕСС-ПРЕСС

2 круга, минимальный отдых

1



СКРУЧИВАНИЯ

20

ТЕХНИКА

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

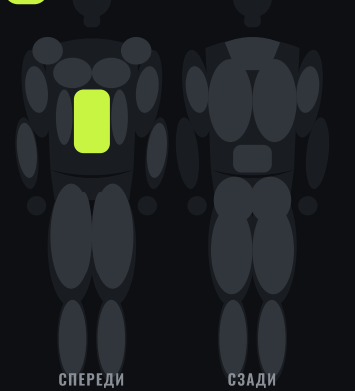
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

2



ПОДЪЁМ НОГ ЛЁЖА

15

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

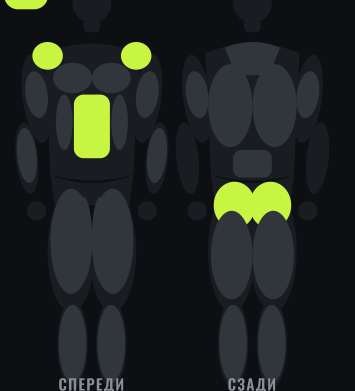
Мощно нагружает нижний пресс и подвздошные мышцы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

3



ПЛАНКА

40 сек

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

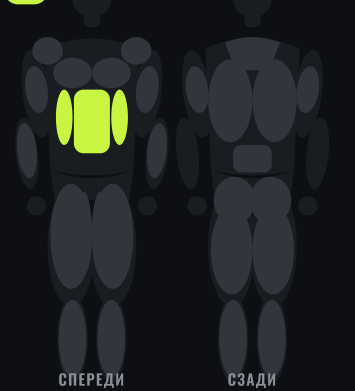
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

4



ВЕЛОСИПЕД

20

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

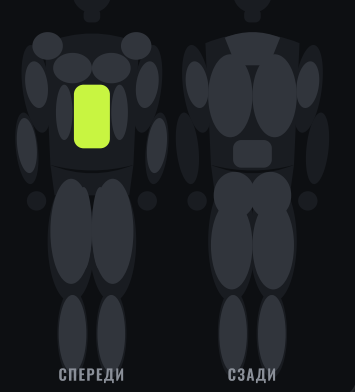
Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Косые

5



«ЛОДОЧКА»

20 сек

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

ПИТАНИЕ — ПРОСТО И ПО ДЕЛУ

- Сбалансированно: белки, сложные углеводы и овощи в каждый приём.
- Белок каждый день (мясо, рыба, яйца, творог) — держит мышцы в тонусе.
- Пей воду — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и переработанной еды, больше овощей и клетчатки.
- Режим и сон — основа хорошего самочувствия и энергии.

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.