

ВАКУУМ И ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Втянуть живот через вакуум и глубокие мышцы — визуально уже и плоский живот.
Дома.

4 недели

Средний

Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь визуально плоский и втянутый живот
- ✓ Готов освоить вакуум
- ✓ 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: Ежедневно утром натошак + 3 тренировки кора

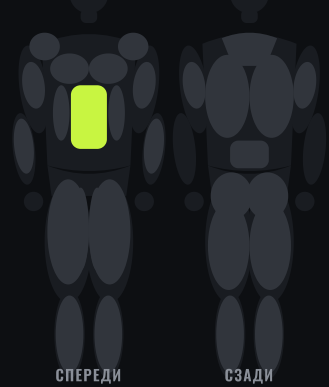
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ГЛУБОКИЙ ЖИВОТ

Спокойно, с дыханием

1



ВАКУУМ СТОЯ

4×15 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

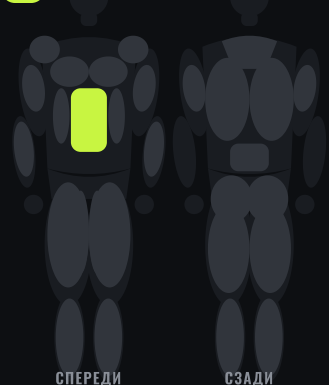
ЧТО ДАЁТ

Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

2



ВАКУУМ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

3×15 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

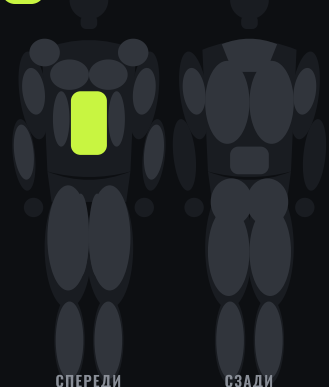
ЧТО ДАЁТ

Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

3



«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.

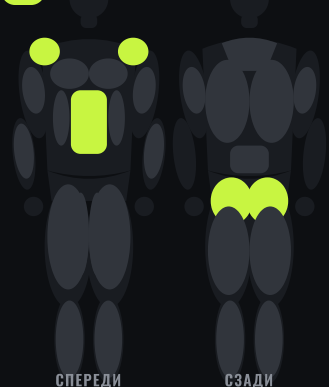
ЧТО ДАЁТ

Безопасно укрепляет глубокий пресс и стабилизаторы, бережёт поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

4



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.

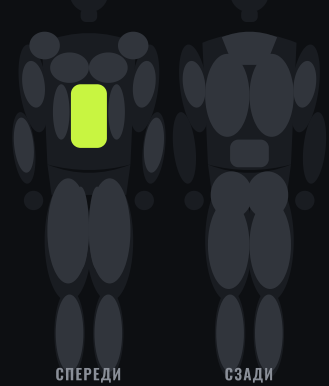
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Плечи Ягодицы

5



ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

3 минуты

ТЕХНИКА

Лёжа или сидя, вдох на 4 счёта животом, выдох на 6. Плечи расслаблены, дыши в живот. Снижает напряжение и успокаивает.

ЧТО ДАЁТ

Диафрагмальное дыхание — расслабление и восстановление.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

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.