

ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО ДОМА

Женская программа на подтянутое тело дома без инвентаря. Мягко, но результативно.

- 4 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь подтянутое тело дома
- ✓ Без инвентаря
- ✓ Готова 3 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: Пн — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

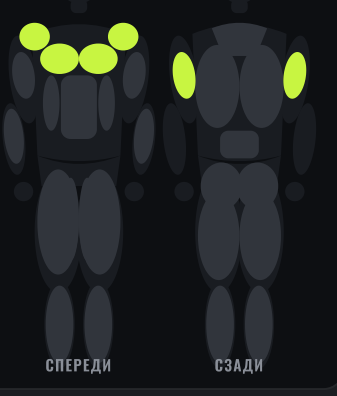
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ ОТ ОПОРЫ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор руками в устойчивую опору (стол/скамья), тело прямое. Сгибая локти, опускайся к опоре и отжимайся обратно. Чем ниже опора, тем тяжелее.

ЧТО ДАЁТ

Облегчённый вариант отжиманий для старта, бережёт плечи и запястья.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

3



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

4



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

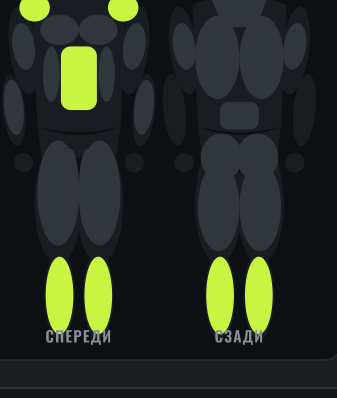
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

5



КАРДИО-ФИНИШ

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прыжком разводи ноги в стороны с хлопком руками над головой и возвращайся. Ровный ритм, мягкое приземление на носки.

ЧТО ДАЁТ

Простое кардио для разогрева и жиросжигания, работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Икры

Кор

ТРЕНИРОВКА В

1



ВЫПАДЫ НАЗАД

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из положения стоя сделай шаг назад и опустись, пока оба колена не согнутся до 90°. Корпус прямой, вставай через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодицы, улучшает баланс.

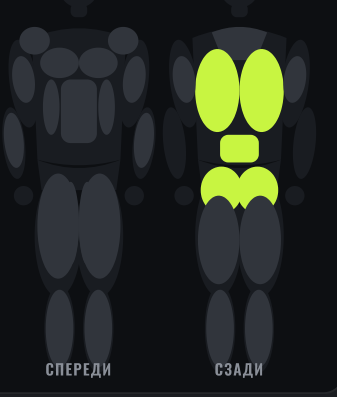
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

2



«СУПЕРМЕН»

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на животе, одновременно поднимай прямые руки и ноги, задержишься на 1–2 сек и опусти. Укрепляет мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет мышцы спины и поясницу, улучшает осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Спина

Ягодицы

3



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из упора на четвереньках отводи согнутую ногу назад-вверх усилием ягодицы, пятка «в потолок». Поясницу не прогибай, движение короткое и подконтрольное.

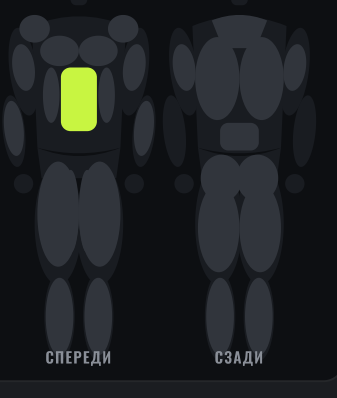
ЧТО ДАЁТ

Точно формирует и приподнимает ягодицы, безопасно для суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

4



СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

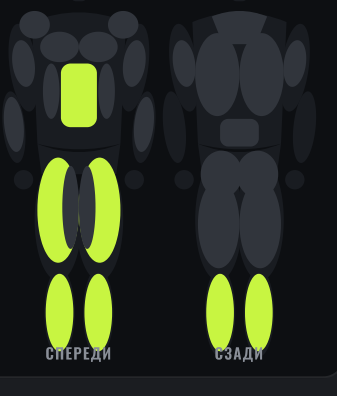
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

5



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Икры

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.