

СПИНА И ОСАНКА ДЛЯ ДЕВУШЕК

Красивая спина и ровная осанка: убрать сутулость, раскрыть плечи. Дома, мягко.

- 4 недели
- Новичок
- Дом (резинка)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь красивую спину и осанку
- ✓ Сидячая работа и сутулость
- ✓ Дома с резинкой

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 20 минут

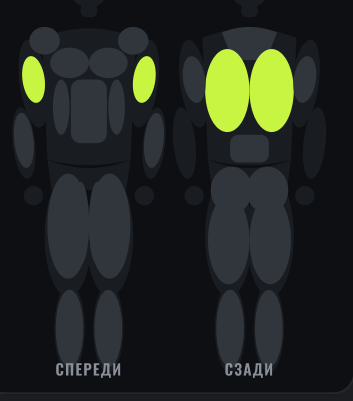
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

СПИНА И ОСАНКА

Мягко, с контролем

1



ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Закрепи резинку и тяни к поясу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Спина прямая, движение подконтрольное. Работают мышцы спины.

ЧТО ДАЁТ

Мягко укрепляет спину и осанку, доступно дома.

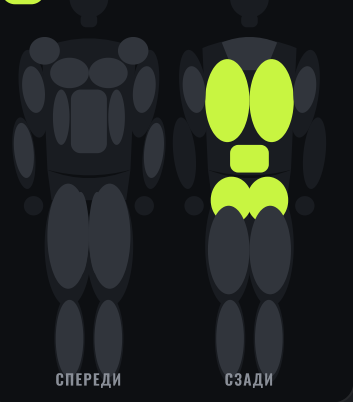
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

2



«СУПЕРМЕН»

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет мышцы спины и поясницу, улучшает осанку.

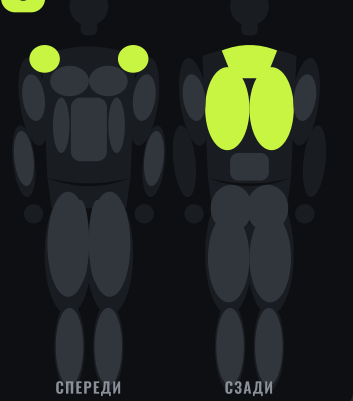
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Спина

Ягодицы

3



«АНГЕЛЫ» у СТЕНЫ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прижмись спиной, затылком и руками к стене. Медленно скользи руками вверх-вниз, не отрывая их от стены. Раскрывает грудной отдел и осанку.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудной отдел и плечи, выправляет осанку.

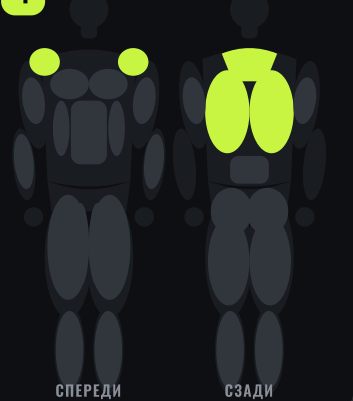
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Плечи

Трапеции

4



ТЯГА К ЛИЦУ С РЕЗИНКОЙ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Тяни рукоять/резинку к лицу, разводя локти в стороны и сводя лопатки. Здоровье плеч и задние дельты. Движение подконтрольное.

ЧТО ДАЁТ

Здоровье плеч, задние дельты и осанка.

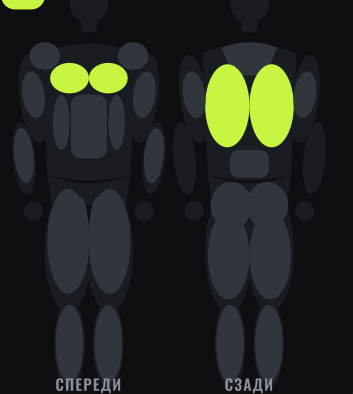
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

Спина

Трапеции

5



РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

2×8 на сторону

ТЕХНИКА

Лёжа на боку, вытяни руки вперёд и медленно «раскрывай» верхнюю руку в сторону, разворачивая грудь. Взгляд за рукой, таз неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудной отдел, улучшает осанку и подвижность.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Грудь

6



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

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.