

ТОНУС ПОСЛЕ 40 (ДЛЯ ЖЕНЩИН)

Бережная программа для женщин 40+: тонус, осанка и энергия без нагрузки на суставы. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Женщинам 40+, хочется тонуса
- ✓ Нужна мягкая нагрузка без прыжков
- ✓ Важны суставы и осанка

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 раза в неделю по 20–25 минут

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

МЯГКИЙ ТОНУС

Спокойно, без прыжков

1



ПРИСЕДАНИЯ К СТУЛУ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Встань спиной к стулу, медленно опускайся до лёгкого касания сиденья и вставай. Колени смотрят на носки, вес на пятках, спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно учит правильному приседу, укрепляет ноги и ягодицы. Идеально для старта.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор руками в стену, тело прямое, пятки можно оторвать. Сгибая локти, приближайся к стене и отжимайся обратно. Самый мягкий вариант.

ЧТО ДАЁТ

Самый мягкий вариант — вводит в отжимания без нагрузки на суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

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



ТЯГА РЕЗИНКИ К ПОЯСУ

3×12 · 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

5



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

6



ПЛАНКА (С КОЛЕН)

3×20 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.