

ОТЖИМАНИЯ: 0→30

Программа прогрессии отжиманий: от первых повторов до 30 подряд. Дома, без инвентаря.

- 4 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь много отжиманий
- ✓ Начинаешь с малого/с колен
- ✓ Готов заниматься через день

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: Через день: рабочие подходы + тест раз в неделю

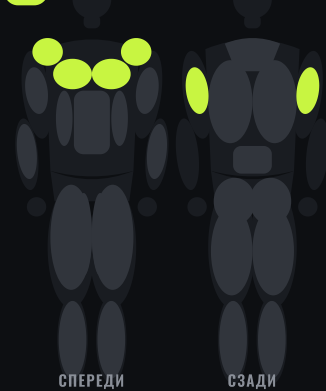
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРОГРЕССИЯ ОТЖИМАНИЙ

Осваивай технику: 5 подходов до «почти отказа»

1



ОТЖИМАНИЯ ОТ ОПОРЫ (РАЗМИНОЧНЫЕ)

2×12 · 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.

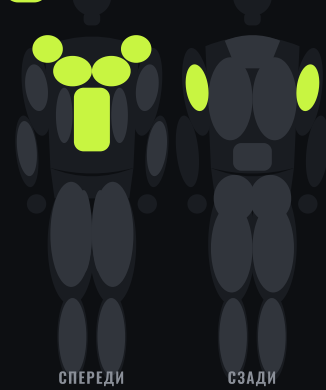
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

2



ОТЖИМАНИЯ (РАБОЧИЕ)

5×макс-2 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

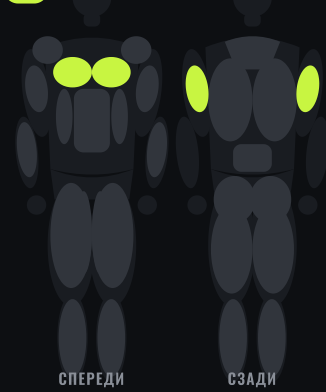
Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

3



УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

3×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под грудью почти вместе, локти прижаты к корпусу. Опускайся и выжимай вверх — акцент на трицепс. Можно с колен.

ЧТО ДАЁТ

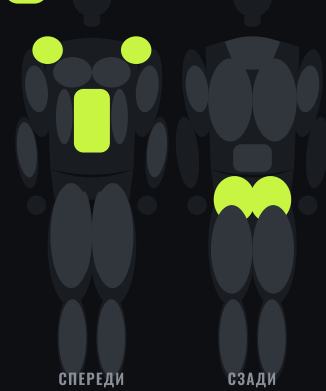
Акцент на трицепс — подтягивает заднюю поверхность рук.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс

Грудь

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

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.