

ВСЁ ТЕЛО ДОМА ЗА 20 МИНУТ

Компактная тренировка на всё тело за 20 минут. Идеально для занятых. Без инвентаря.

- 4 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мало времени
- ✓ Хочешь эффективно за 20 минут
- ✓ Дома без инвентаря

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

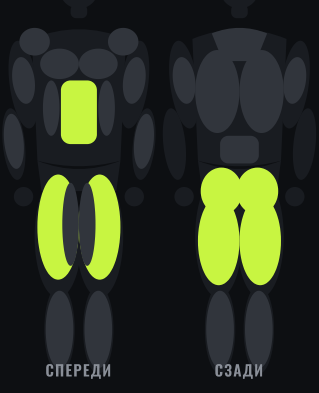
тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

FULL-BODY ЗА 20 МИНУТ

3 круга, минимальный отдых

1



ПРИСЕДАНИЯ

15

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

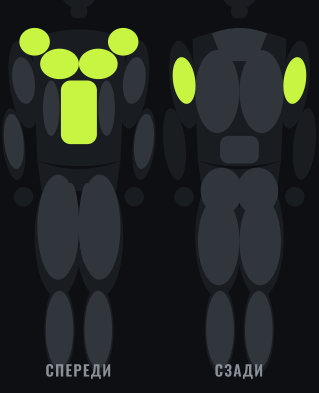
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

12

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

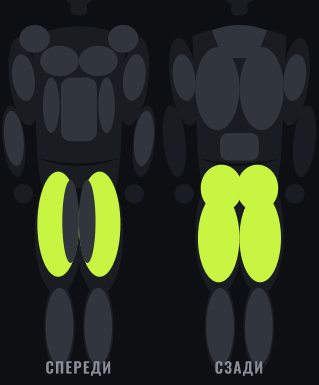
Грудь

Трицепс

Плечи

Кор

3



ВЫПАДЫ НАЗАД

10 на ногу

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодицы, улучшает баланс.

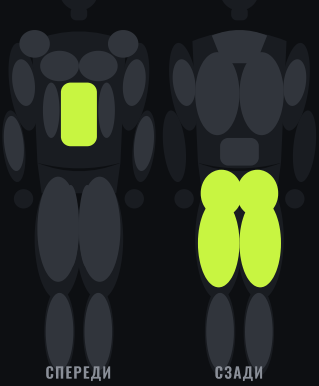
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

4



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

15

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.

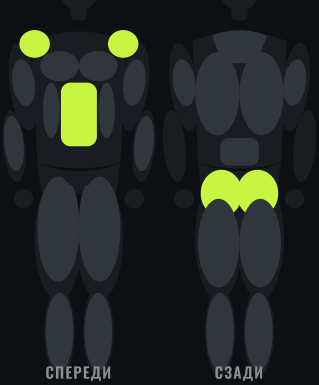
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

5



ПЛАНКА

40 сек

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

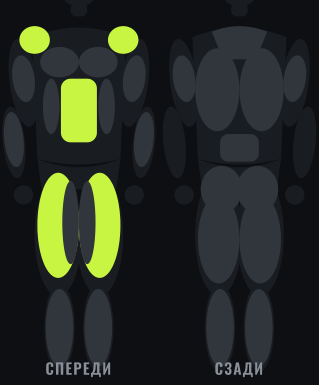
Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

6



СКАЛОЛАЗ

40 сек

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор

Пресс

Плечи

Квадрицепс

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.