

ГИБКОЕ И СИЛЬНОЕ ТЕЛО

Сочетание силы своего веса и подвижности — функциональное, гибкое и сильное тело. Дома.

4 недели

Средний

Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь силу и гибкость вместе
- ✓ Функциональное тело
- ✓ 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.

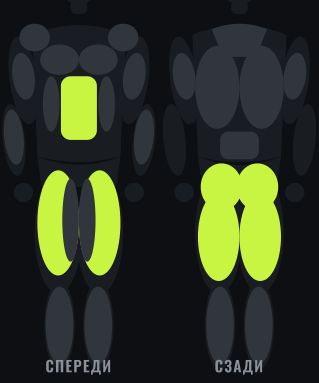
Расписание: Пн — сила · Ср — мобилити · Пт — сила

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

СИЛА СВОЕГО ВЕСА

1



ПРИСЕДАНИЯ

4×15 · 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.

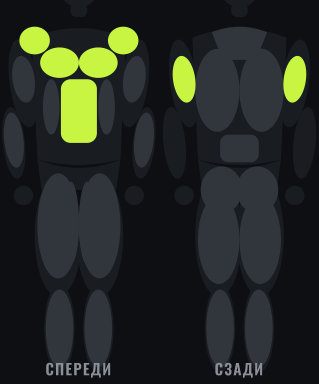
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

2



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×12 · 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.

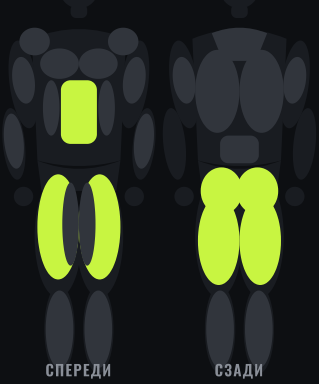
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи · Кор

3



ВЫПАДЫ В ШАГЕ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

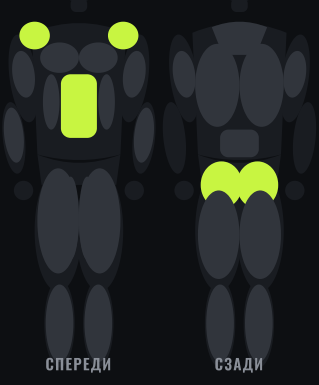
ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

4



ПЛАНКА

3×45 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

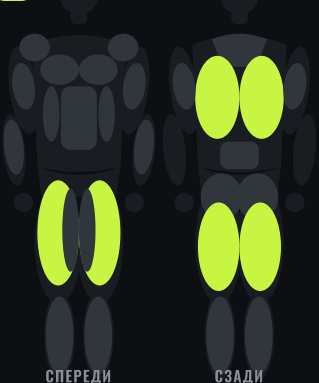
Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Плечи · Ягодицы

МОБИЛЬНОСТЬ

1



«ЛУЧШАЯ РАСТЯЖКА МИРА»

3×5 на сторону

ТЕХНИКА

Из выпада поставь руку у передней стопы, второй тянись вверх, разворачивая грудь. Мобилизует бёдра и грудной отдел. Смени сторону.

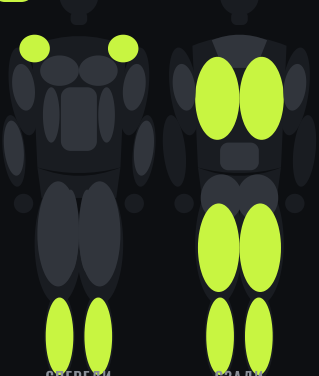
ЧТО ДАЁТ

Комплексно мобилизует бёдра и грудной отдел.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Квадрицепс · Спина

2



СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

3×30 сек

ТЕХНИКА

Из упора подними таз вверх «домиком», пятки тянутся к полу, спина прямая. Растягивает заднюю цепь и плечи. Дыши ровно.

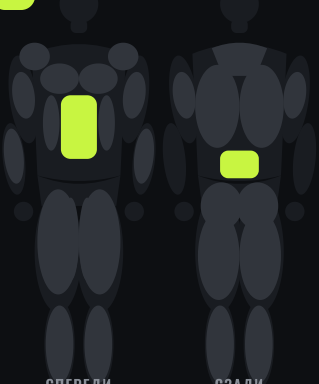
ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю цепь и плечи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Икры · Плечи · Спина

3



«КОШКА-КОРОВА»

3×10

ТЕХНИКА

На четвереньках плавно прогибай и округляй спину, синхронно с дыханием. Мягко разминает позвоночник, без усилия.

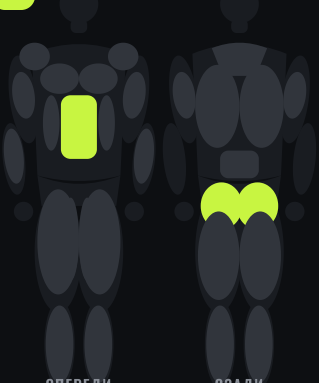
ЧТО ДАЁТ

Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница · Кор

4



ВРАЩЕНИЯ ТАЗОМ

2×10 на сторону

ТЕХНИКА

Руки на пояс, выполняй плавные круговые движения тазом в обе стороны с полной амплитудой. Разминает тазобедренные суставы.

ЧТО ДАЁТ

Мобилизует тазобедренные суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Кор

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.