

КАРДИОЗОНА: ДОРОЖКА И ЭЛЛИПС

Как правильно использовать кардиотренажёры для жиросжигания и сердца. Схема на 4 недели.

- 4 недели
- Новичок
- Тренажёрный зал (кардио зона)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь понять кардиотренажёры
- ✓ Цель — жиросжигание и здоровье сердца
- ✓ 3–4 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: 3–4 раза в неделю по 25–30 минут

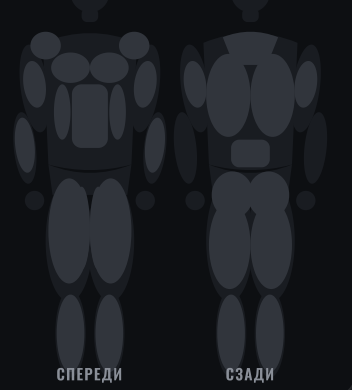
тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КАРДИО-СХЕМА

Держи пульс в жиросжигающей зоне

1



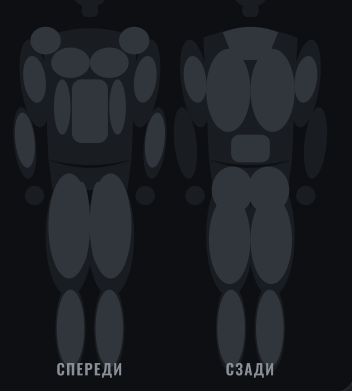
ДОРОЖКА (НАКЛОННАЯ ХОДЬБА)

12–15 минут

ТЕХНИКА

Наклон 5–8%, темп быстрой ходьбы. Не держись за поручни, держи корпус ровно.

2



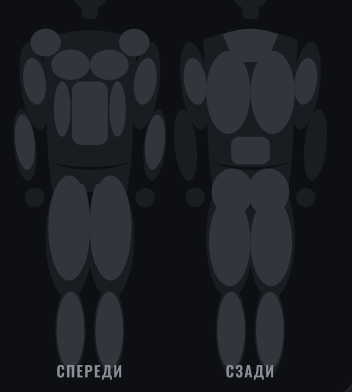
ЭЛЛИПС

10 минут

ТЕХНИКА

Равномерный темп, работай руками и ногами. Спина прямая, дыши ритмично.

3



ВЕЛОТРЕНАЖЁР (ЗАМИНКА)

5 минут

ТЕХНИКА

Спокойный темп для восстановления и заминки.

питание — коротко

ЕДА ДЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- Достаточно углеводов — это топливо для кардио и восстановления.
- Белок каждый день для восстановления мышц.
- Пей воду до, во время и после нагрузки — следи за гидратацией.
- Не тренируйся голодным и не наедайся прямо перед нагрузкой.
- Сон 7–8 часов — восстановление решает не меньше тренировок.

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.