

ГИБКОСТЬ ВСЕГО ТЕЛА

Мягкая программа на гибкость: снять зажатость, увеличить подвижность и лёгкость движений.

- 4 недели
- Новичок
- Дом (коврик)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Тело «деревянное» и зажатое
- ✓ Хочешь мягкости и подвижности
- ✓ 3–5 раз 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: 3–5 раз в неделю по 15–20 минут

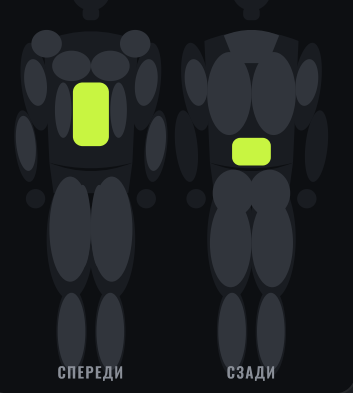
тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАСТЯЖКА ВСЕГО ТЕЛА

Спокойно, дыши

1



«КОШКА-КОРОВА»

2×10

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

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

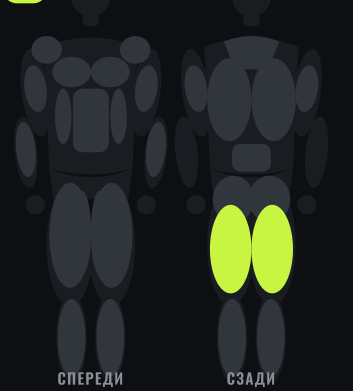
Бицепс бедра

Икры

Плечи

Спина

3



НАКЛОН К НОГАМ

3×30 сек

ТЕХНИКА

Сидя/стоя с прямыми ногами, наклоняйся от таза с прямой спиной до лёгкого натяжения задней поверхности. Не тяни рывками, дыши.

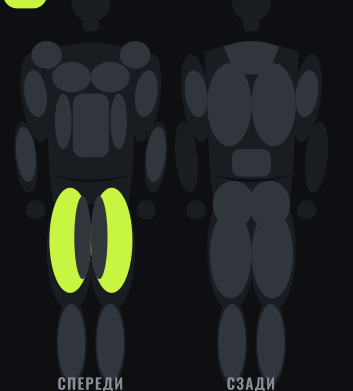
ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю поверхность бедра, улучшает наклон и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

4



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

3×30 сек на сторону

ТЕХНИКА

Стоя, подтяни пятку к ягодице, колени вместе, таз чуть вперёд до натяжения. Держись за опору для равновесия, смени сторону.

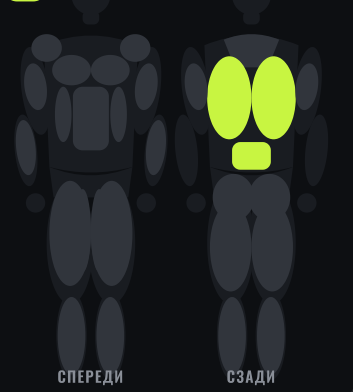
ЧТО ДАЁТ

Растягивает переднюю поверхность бедра.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

5



ПОЗА РЕБЁНКА

3×40 сек

ТЕХНИКА

Сядь на пятки, вытяни руки вперёд, лоб к полу. Расслабь спину и плечи, дыши глубоко. Мягкое вытяжение спины.

ЧТО ДАЁТ

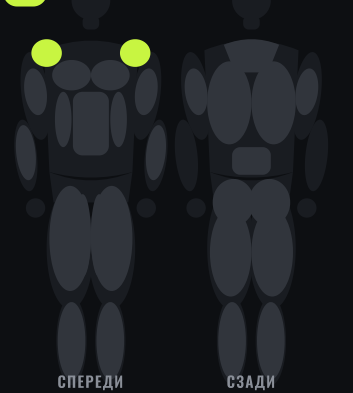
Расслабляет спину и плечи, снимает напряжение.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Широчайшие

6



РАСТЯЖКА ПЛЕЧ

2×30 сек на сторону

ТЕХНИКА

Заведи прямую руку поперёк груди и мягко прижимай второй рукой до натяжения задней части плеча. Держи, смени сторону.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает задние дельты и плечо.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭНЕРГИИ

- Сбалансированно и без крайностей: белки, углеводы, полезные жиры.
- Белок каждый день — для мышц, суставов и иммунитета.
- Больше овощей, цельных продуктов и воды (1,5–2 литра).
- Меньше сахара, соли и переработанной еды.
- Режим, прогулки и сон 7–8 часов — база хорошего самочувствия.

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.