

МОБИЛЬНОСТЬ СУСТАВОВ (ДЛЯ СИЛОВЫХ)

Раскрыть суставы для правильной техники в приседе, жиме и тяге. Меньше травм, больше амплитуда.

4 недели

Средний

Дом / зал

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Не хватает амплитуды в приседе/жиме
- ✓ Хочешь тренироваться без травм
- ✓ Делаешь перед силовой

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: Перед каждой силовой + отдельно 2 раза в неделю

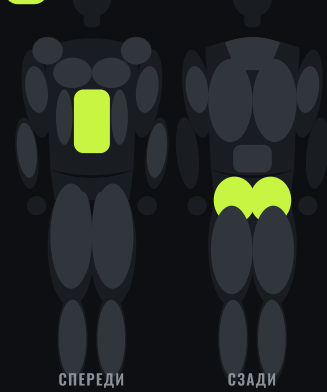
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

МОБИЛИТИ-КОМПЛЕКС

Контролируемые движения с амплитудой

1



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

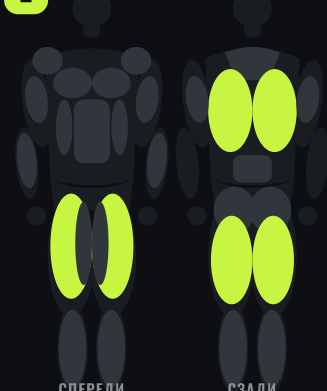
Мобилизует тазобедренные суставы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Кор

2



«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.

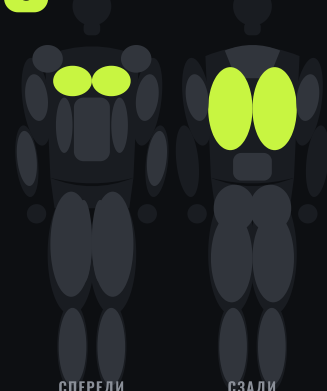
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Квадрицепс

Спина

3



РАСКРЫТИЕ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

3×8 на сторону

ТЕХНИКА

Лёжа на боку, вытяни руки вперёд и медленно «раскрывай» верхнюю руку в сторону, разворачивая грудь. Взгляд за рукой, таз неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

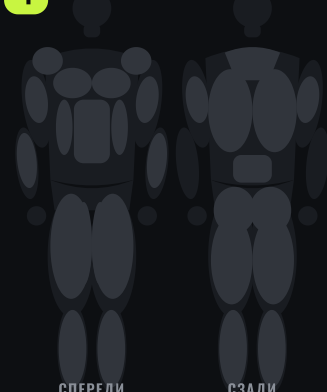
Раскрывает грудной отдел, улучшает осанку и подвижность.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Грудь

4



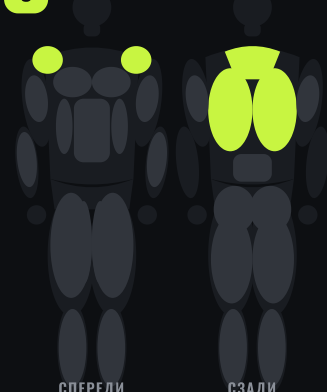
ПРИСЕДАНИЯ С РАСКРЫТИЕМ

3×10

ТЕХНИКА

Опустись в глубокий присед, локтями мягко разводя колени, грудь раскрыта. Раскрывает тазобедренные для приседа.

5



«АНГЕЛЫ» У СТЕНЫ

3×10

ТЕХНИКА

Прижмись спиной, затылком и руками к стене. Медленно скользи руками вверх-вниз, не отрывая их от стены. Раскрывает грудной отдел и осанку.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает грудной отдел и плечи, выправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Плечи

Трапеции

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.