

РАЗГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ

Расслабить и укрепить спину, снять напряжение поясницы. Мягкий комплекс на каждый день.

- 4 недели
- Новичок
- Дом (коврик)

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Устаёт и ноет поясница
- ✓ Сидячая работа
- ✓ Нужен мягкий ежедневный комплекс

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: Ежедневно 15 минут, спокойно

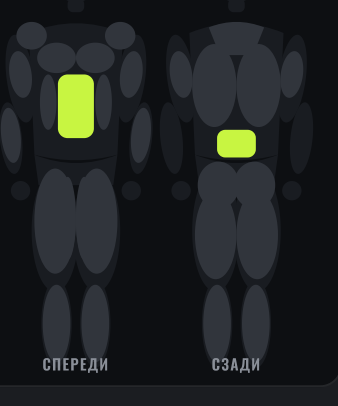
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ

Медленно, без боли

1



«КОШКА-КОРОВА»

2×10

ТЕХНИКА

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

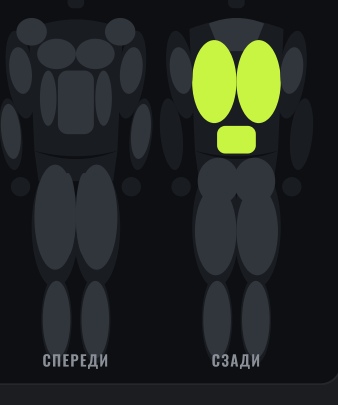
ЧТО ДАЁТ

Мягко мобилизует позвоночник, снимает зажатость спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Поясница
- Кор

2



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

3



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×15 · отдых 60–90с

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.

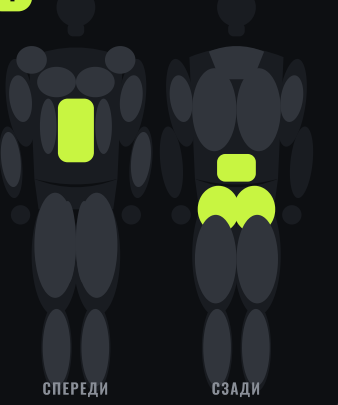
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

4



«ОХОТНИЧЬЯ СОБАКА»

3×10 на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из упора на четвереньках вытягивай противоположные руку и ногу в линию с корпусом, задержишь на 1–2 сек. Таз ровно, без раскачки — стабильность кора.

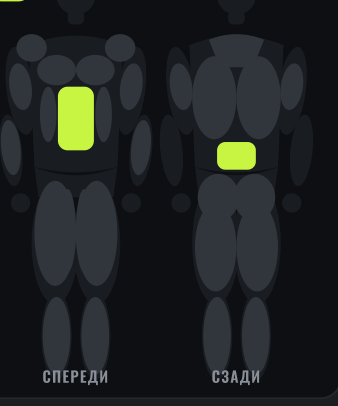
ЧТО ДАЁТ

Тренирует стабильность корпуса и здоровье спины, улучшает координацию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Кор
- Поясница
- Ягодицы

5



ПОЗА КОБРЫ (МЯГКО)

3×20 сек

ТЕХНИКА

Лёжа на животе, руки под плечами, мягко выпрямляй руки, приподнимая грудь, таз на полу. Растягивает переднюю поверхность корпуса. Без боли в пояснице.

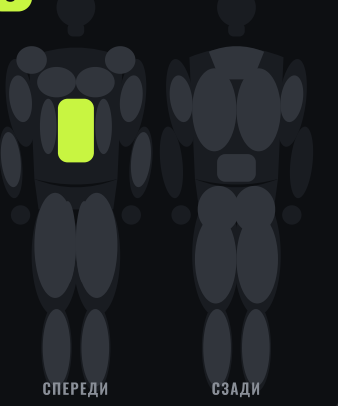
ЧТО ДАЁТ

Растягивает переднюю поверхность корпуса, мобилизует спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Поясница
- Пресс

6



«МЁРТВЫЙ ЖУК»

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, руки вверх, ноги согнуты под 90°. Опускай противоположные руку и ногу, поясница прижата к полу. Медленно и подконтрольно.

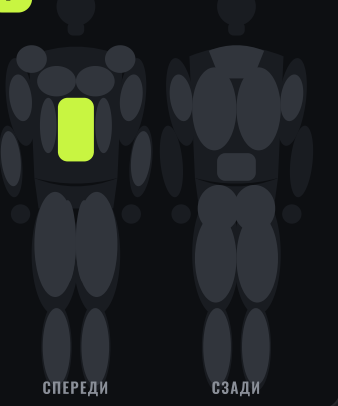
ЧТО ДАЁТ

Безопасно укрепляет глубокий пресс и стабилизаторы, бережёт поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор

7



ДЫХАНИЕ

2 минуты

ТЕХНИКА

Лёжа или сидя, вдох на 4 счёта животом, выдох на 6. Плечи расслаблены, дыши в живот. Снижает напряжение и успокаивает.

ЧТО ДАЁТ

Диафрагмальное дыхание — расслабление и восстановление.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Кор

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.