03

СТРАНИЦЫ ДЕМО

Одна тренировка. Понятный старт.

ДОМА / 2 СИЛОВЫХ ДНЯ В НЕДЕЛЮ / 18-64

Любой пол. Нагрузка выбирается по реальному опыту, технике и доступному инвентарю.

Демонстрационный фрагмент. Это не полная восьминедельная программа.

ДЕМО / ТРЕНИРОВКА А

Дом А - базовые движения

Около 40 минут вместе с разминкой. Карточка - целевой объем; сначала смотрите недельную таблицу.

01 **Вставание со стула**

2 подх. x 8-12 | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Стул без колес поставьте у стены; стопы полностью на полу.



02 **Отжимание от высокой устойчивой опоры**

2 подх. x 8-12 | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Устойчивая закрепленная поверхность, начать можно со стены.



03 **Тяга гантели с опорой**

2 подх. x 8-12 на сторону | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Свободная рука на устойчивой опоре, корпус спокоен.



04 **Ягодичный мост на полу**

2 подх. x 8-12 | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Лежа на спине, стопы устойчивы.



05 **Жим гантелей сидя**

1 подх. x 8-12 | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Устойчивая скамья со спинкой, стопы на полу.



06 **Подъем на носки с опорой**

2 подх. x 8-12 | запас 3-4 | отдых 90 сек.

Держитесь за устойчивую опору.



07 **Поочередное опускание ноги лежа**

2 подх. x 6-8 на сторону | запас контроль | отдых 60 сек.

Лежа на спине, ноги согнуты.



Фрагмент показывает формат. Для старта используйте 1 легкий подход и не работайте до отказа.

06 / ВАШ ЖУРНАЛ

Отмечайте действие. Не идеальность.

Чекбоксы заполняются в PDF-просмотрщике. Сохраните файл на своем устройстве. Ничего не отправляется на сервер.

Демо: неделя 1

01 ☐ A ☐ B заметка / вес / повторы

Как попробовать без гонки

Разминка 5-10 минут. Один легкий подход каждого движения из демо. Если не уверены в технике, сначала изучите облегченный вариант с тренером. Между силовыми оставьте день отдыха.

Полная программа включает восемь недель, все тренировки, технику, календарь и журнал.

Открыть каталог NEQL / training

При заболеваниях, травме, беременности или недавних родах этот фрагмент не заменяет отдельный подбор. Прекратите нагрузку при боли, сильной необычной одышке или головокружении.

Ориентиры: WHO Guidelines 2020; ACSM Position Stand 2026. Упражнения и формат фрагмента - редакционный дизайн NEQL, а не программа, одобренная этими организациями.

WHO / рекомендации по активности

ACSM / силовая подготовка