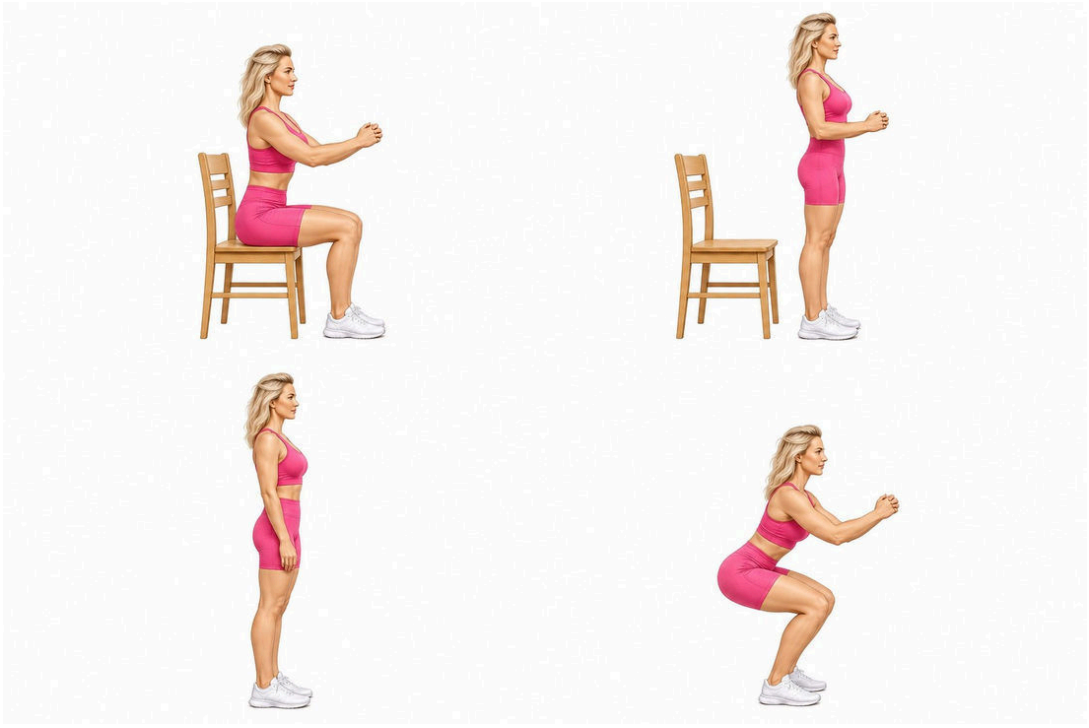
Smart *Start*

Твой понятный старт дома

7 дней движения: два уровня подготовки, фото каждого упражнения и простые идеи еды.



Ноги · ягодицы · грудь · руки

Для каждого силового дня — три упражнения подряд. На отдельных страницах показано, как выполнять движения.

21 ДЕНЬ ДОМА · КУПИТЬ ЗА 2 990 ₽
КУПИТЬ · US$39
ОТКРЫТЬ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ›
ПОСМОТРЕТЬ НЕДЕЛЮ ›

Твоя неделя

Выбери «Новичок» или «Средний уровень» в каждом тренировочном дне. Не нужно выполнять обе версии.

Нужны: коврик, устойчивый стул и стена; для среднего — надёжная опора.

- 01 Ноги, ягодицы и руки ›
- 02 Прогулка в своём темпе ›
- 03 Ноги, ягодицы и живот ›
- 04 День отдыха ›
- 05 Грудь, спина и руки ›
- 06 Прогулка рядом с домом ›
- 07 Что хочется повторить? ›

КАК ПРОХОДИТ СИЛОВОЙ ДЕНЬ

5 мин разминки: ходьба на месте, шаги в стороны и круги плечами. Затем 3 упражнения по порядку, с паузами 30–60 сек. Заверши 2 минутами ходьбы.

При боли или головокружении остановись. После родов, болезни или травмы при ограничениях согласуй нагрузку со специалистом.

Новичок: 1 круг (~10–14 мин). Средний: 2 круга (~15–20 мин).

ПРОДОЛЖИТЬ · 2 990 ₽ ПРОДОЛЖИТЬ · US$39

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ

ДЕНЬ 1 / ТРЕНИРОВКА А

Ноги, ягодицы и руки

Выбери один уровень и выполни три упражнения сверху вниз. Не нужно делать оба варианта.

НОВИЧОК — 1 круг

1. **Вставание со стула** — 6 раз
2. **Ягодичный мост** — 8 раз
3. **Отжимание от стены** — 5 раз

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ — 2 круга

1. **Приседание** — 8 раз
2. **Выпад назад** — по 6 на ногу
3. **Отжимание от столешницы** — 6–8 раз

Разминка 5 минут · 1 или 2 круга · заминка 2 минуты.

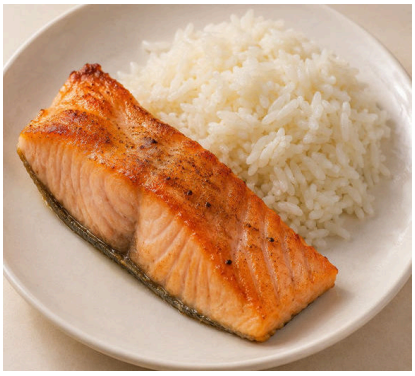
Отдыхай 30–60 секунд или дольше, если нужно.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Творог с яблоком, овсяными хлопьями и грецкими орехами.
ОБЕД	Гречка с курицей и грибами, огурец.
УЖИН	Лосось с рисом и салатом из огурца и укропа.

НА ФОТО / РЕЦЕПТ



Лосось с рисом

Филе лосося 140 г, сухой рис 60 г, огурец, укроп, немного масла.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Отвари рис по инструкции. Обжарь рыбу на слегка смазанной сковороде с двух сторон до готовности. Нарежь огурец, добавь укроп и подай рядом.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ | 21 ДЕНЬ ДОМА · US$39

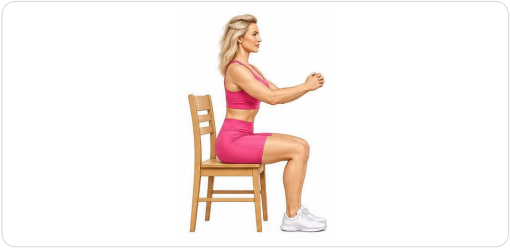
СМОТРЕТЬ НОВИЧОК › | СМОТРЕТЬ СРЕДНИЙ ›

ДЕНЬ 1 / НОВИЧОК

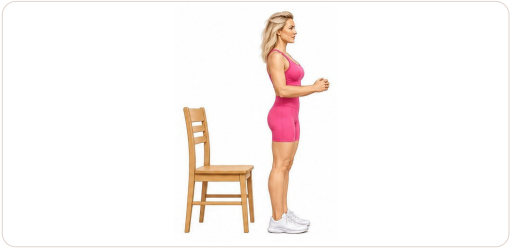
Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Вставание со стула — 6 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Поставь стопы под коленями, встань и плавно сядь.

2 Ягодичный мост — 8 раз



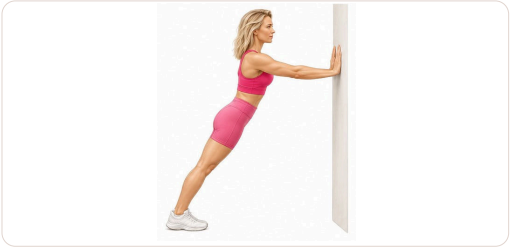
1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Стопы на полу, подними таз без рывка, опусти.

3 Отжимание от стены — 5 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Сохраняй корпус прямым, сгибай локти плавно.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ НЕДЕЛЯ ПРОДУКТЫ ТРЕКЕР

ДЕНЬ 1 / СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Приседание — 8 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Таз назад, пятки на полу, удобная глубина.

2 Выпад назад — по 6 на ногу



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Шагни назад, опускайся неглубоко и вернись.

3 Отжимание от столешницы — 6–8 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Опора должна быть закреплена; корпус ровный.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ НЕДЕЛЯ ПРОДУКТЫ ТРЕКЕР

ДЕНЬ 2 / ЛЁГКИЙ ДЕНЬ

Прогулка в своём темпе

Пройдись по улице или по квартире. Начни медленно, в середине найди удобный шаг, к концу замедлись. Можно отдохнуть.

НОВИЧОК



5 минут спокойной ходьбы.

СРЕДНИЙ



10 минут ходьбы в темпе, в котором легко разговаривать.

Темп должен позволять говорить. Не стремись к скорости.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Овсяноблин с творогом и бананом.
ОБЕД	Лаваш с курицей, огурцом, помидором и йогуртовым соусом.
УЖИН	Томатный суп из красной чечевицы с морковью и хлебом.



НА ФОТО / РЕЦЕПТ

Овсяноблин с творогом

1 яйцо, 3 ст. л. мелких овсяных хлопьев, 2 ст. л. молока, 3 ст. л. творога, половина банана.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Смешай яйцо, хлопья и молоко. Испеки блин с двух сторон до готовности. На одну половину выложи творог и ломтики банана, накрой второй.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

ПЕРЕЙТИ К ДНЮ 3 ›

ДЕНЬ 3 / ТРЕНИРОВКА Б

Ноги, ягодицы и живот

Выбери один уровень и выполни три упражнения сверху вниз. Не нужно делать оба варианта.

НОВИЧОК — 1 круг

1. **Подъём на носки с опорой** — 10 раз
2. **Ягодичный мост** — 8 раз
3. **Скольжение пяткой** — по 4 на сторону

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ — 2 круга

1. **Выпад назад** — по 6 на ногу
2. **Мост с подъёмом ноги** — по 5 на ногу
3. **«Мёртвый жук»** — по 5 на сторону

Разминка 5 минут · 1 или 2 круга · заминка 2 минуты.

Отдыхай 30–60 секунд или дольше, если нужно.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Яйца на тосте с помидором и зеленью.
ОБЕД	Паста с курицей и зелёным горошком.
УЖИН	Печёный картофель с творогом, укропом и огурцом.

НА ФОТО / РЕЦЕПТ



Паста с курицей и горошком

Сухая паста 70 г, готовая курица 100 г, замороженный горошек ½ стакана, 1 ст. л. сметаны.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Отвари пасту. Прогрей горошек с парой ложек воды до мягкости. Добавь кусочки курицы и пасту, хорошо прогрей и вмешай сметану.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ | 21 ДЕНЬ ДОМА · US$39

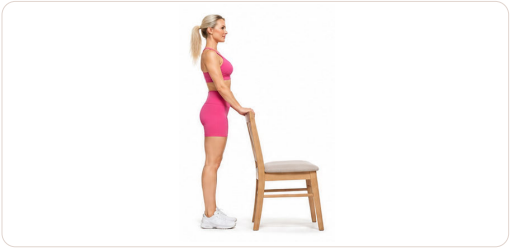
СМОТРЕТЬ НОВИЧОК › | СМОТРЕТЬ СРЕДНИЙ ›

ДЕНЬ 3 / НОВИЧОК

Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Подъём на носки с опорой — 10 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Придерживайся устойчивого стула, поднимай пятки.

2 Ягодичный мост — 8 раз



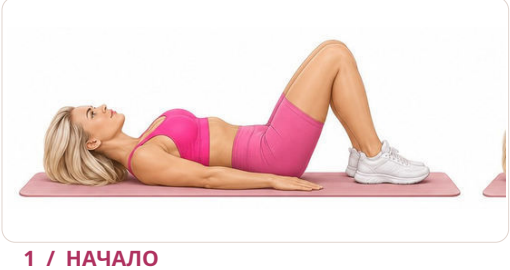
1 / НАЧАЛО



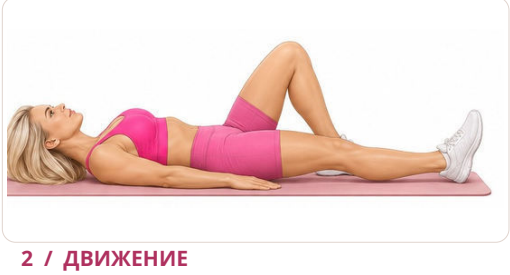
2 / ДВИЖЕНИЕ

Приподними таз, слегка задержись и опусти.

3 Скольжение пяткой — по 4 на сторону



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Скользи пяткой, не раскачивая таз.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ

ДЕНЬ 3 / СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Выпад назад

по 6 на ногу



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

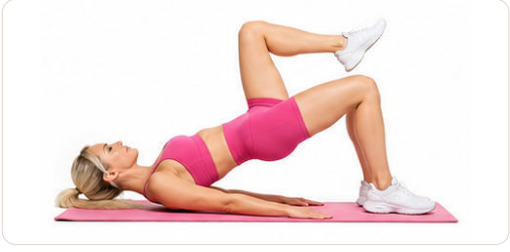
Колено и стопа направлены вперёд; без рывков.

2 Мост с подъёмом ноги

по 5 на ногу



1 / НАЧАЛО

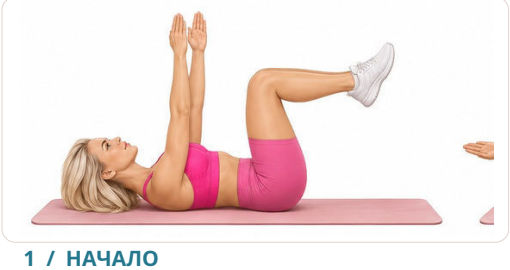


2 / ДВИЖЕНИЕ

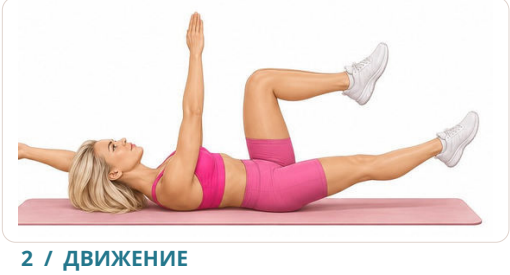
Удерживай таз ровным, поднимай ногу по очереди.

3 «Мёртвый жук»

по 5 на сторону



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Двигай противоположные руку и ногу медленно.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ

ДЕНЬ 4 / ДЕНЬ ОТДЫХА

День отдыха

Восстановление — часть плана. Сегодня можно полностью отдохнуть. Если хочется размяться после сидения, немного походи по дому.

НОВИЧОК



Отдых или 3 минуты ходьбы.

СРЕДНИЙ



Отдых или 5 минут спокойной прогулки.

Можно ничего не выполнять: отдых — полноценный выбор.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Йогурт с овсяными хлопьями, бананом и орехами.
ОБЕД	Салат из белой фасоли, помидора и огурца с тостом.
УЖИН	Половинки перца с курицей и рисом.



НА ФОТО / РЕЦЕПТ

Перец с курицей и рисом

1 крупный перец, 100 г готовой курицы, 4 ст. л. варёного риса, 1 помидор, немного масла.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Разрежь перец пополам и убери семена. Смешай нарезанную курицу, рис и помидор. Наполни перец и запекай при 190 °C до мягкости перца и горячей начинки.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

ПЕРЕЙТИ К ДНЮ 5 ›

ДЕНЬ 5 / ТРЕНИРОВКА В · ПО ЖЕЛАНИЮ

Грудь, спина и руки

Выбери один уровень и выполни три упражнения сверху вниз. Не нужно делать оба варианта.

НОВИЧОК — 1 круг

1. **Отжимание от стены** — 5 раз
2. **Тяга бутылок к поясу** — 8 раз
3. **Подъём рук в стороны** — 6 раз

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ — 2 круга

1. **Отжимание от столешницы** — 6–8 раз
2. **Разгибание руки назад** — по 8 на руку
3. **Жим бутылок вверх** — 8 раз

Разминка 5 минут · 1 или 2 круга · заминка 2 минуты.

Отдыхай 30–60 секунд или дольше, если нужно.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Омлет с помидором и сыром, цельнозерновой тост.
ОБЕД	Гречка с грибами, белой фасолью и зеленью.
УЖИН	Курица с картофелем и морковью из духовки.

НА ФОТО / РЕЦЕПТ



Омлет с помидором и сыром

2 яйца, 1 небольшой помидор, 20 г сыра, немного масла, 1 ломтик хлеба.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Прогрей нарезанный помидор на сковороде. Влей взбитые яйца, добавь тёртый сыр. Готовь под крышкой, пока яйца не схватятся. Сложи пополам и подай с тостом.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ | 21 ДЕНЬ ДОМА · US$39

СМОТРЕТЬ НОВИЧОК › | СМОТРЕТЬ СРЕДНИЙ ›

ДЕНЬ 5 / НОВИЧОК

Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Отжимание от стены — 5 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Руки чуть шире плеч, двигайся всем корпусом.

2 Тяга бутылок к поясу — 8 раз



1 / НАЧАЛО



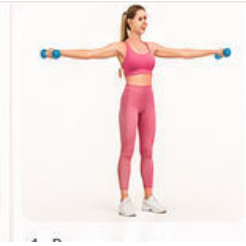
2 / ДВИЖЕНИЕ

Слегка наклонись, сведи лопатки, опусти руки.

3 Подъём рук в стороны — 6 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Поднимай руки до удобной высоты; можно без веса.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ НЕДЕЛЯ ПРОДУКТЫ ТРЕКЕР

ДЕНЬ 5 / СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

Упражнения по порядку

Смотри на положение тела: старт движение вернись в исходное положение. Затем переходи к следующему.

1 Отжимание от столешницы

6–8 раз



1 / НАЧАЛО

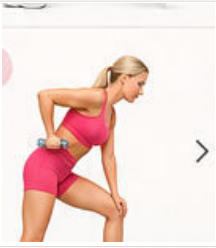


2 / ДВИЖЕНИЕ

Опора надёжно закреплена; не прогибай поясницу.

2 Разгибание руки назад

по 8 на руку



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

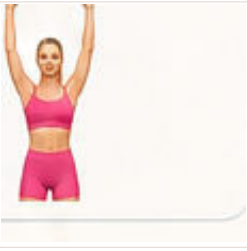
Локоть у корпуса, выпрямляй руку без рывка.

3 Жим бутылок вверх

8 раз



1 / НАЧАЛО



2 / ДВИЖЕНИЕ

Поднимай лёгкие бутылки без боли в плечах.

Если трудно — уменьши амплитуду. При боли остановись.

ХОЧЕШЬ ПОНЯТНЫЙ ПЛАН НА 21 ДЕНЬ? ПРИСОЕДИНЯЙСЯ →

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ

ДЕНЬ 6 / ЛЁГКИЙ ДЕНЬ

Прогулка рядом с домом

Выбери знакомый маршрут. Первую и последнюю минуту двигайся медленнее. Если устала, можно выбрать отдых.

НОВИЧОК



5–10 минут в удобном темпе.

СРЕДНИЙ



10–15 минут ходьбы, если хочется подольше.

Темп должен позволять говорить. Не стремись к скорости.

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Овсяная каша с яблоком, корицей и ложкой йогурта.
ОБЕД	Тефтели из индейки с гречкой и огурцом.
УЖИН	Тёплый лаваш с фасолью, помидором и сыром.



НА ФОТО / РЕЦЕПТ

Тефтели с гречкой

На две порции: фарш индейки 300 г, ½ луковицы, 2 ст. л. овсяных хлопьев, сухая гречка 120 г, огурец.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Смешай фарш, тёртый лук и хлопья. Скатай тефтели. Туши под крышкой с водой до готовности (75 °C в центре 30 секунд). Подай с гречкой и огурцом.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

ПЕРЕЙТИ К ДНЮ 7 ›

ДЕНЬ 7 / ИТОГИ

Что хочется повторить?

Вспомни, какой блок был понятен и какое блюдо захотелось приготовить снова. Можно отдохнуть или выбрать знакомое движение.

НОВИЧОК



Отдых или один знакомый блок.

СРЕДНИЙ



Выбери один из трёх блоков и делай без спешки.

Выбери снова: день 1 (ноги и руки), день 3 (ноги и живот) или день 5 (грудь и руки)

ИДЕИ ЕДЫ НА СЕГОДНЯ

Блюда можно менять местами

ЗАВТРАК	Творог с бананом, овсяными хлопьями и орехами.
ОБЕД	Суп с лососем, картофелем и укропом, хлеб.
УЖИН	Гречка с тушёными грибами, яйцом и салатом из помидоров.



НА ФОТО / РЕЦЕПТ

Суп с лососем и укропом

На две порции: лосось 200 г, 2 картофелины, 1 морковь, ½ луковицы, 500 мл воды, 80 мл сливок, укроп.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Нарежь овощи и вари в воде до мягкости. Добавь кусочки рыбы, вари на слабом огне до готовности. Влей сливки, прогрей и посыпь укропом.

Порции и блюда — ориентир, выбирай по аппетиту.

ПЕРЕЙТИ К ТРЕКЕРУ ›

Что купить

Выбирай только те блюда, которые планируешь готовить. Продукты можно заменять и повторять знакомые рецепты.

КРУПЫ И ХЛЕБ

Овсяные хлопья, гречка, рис, паста, цельнозерновой хлеб, лаваш.

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Курица, фарш индейки, лосось, яйца. Можно выбрать другую рыбу.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Творог, натуральный йогурт, молоко, сыр, сметана, немного сливок.

ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

Картофель, морковь, лук, огурцы, помидоры, перец, грибы, укроп, горошек, фасоль, чечевица.

ФРУКТЫ И ДОБАВКИ

Яблоки, бананы, грецкие орехи, корица и растительное масло.

КАК СОБРАТЬ СВОЙ УЖИН

Возьми знакомую основу, добавь что-то белковое и овощи. Например, к гречке — курицу и огурец. Рис можно дополнить фасолью.

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ 21 ДЕНЬ ДОМА · US$39

21 ДЕНЬ ДОМА · 2 990 ₽ US$39 · КУПИТЬ НЕДЕЛЯ ПРОДУКТЫ ТРЕКЕР

Моя неделя

Отмечай любой выполненный шаг: тренировку, прогулку, новый рецепт или запланированный отдых.

Д1	Д2	Д3	Д4	Д5	Д6	Д7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ПРОПУСТИЛА ДЕНЬ?

Вернись к дню, на котором остановилась. Начни с одного посильного движения или прогулки. Не нужно «догонять» пропуски.

ЧТО ПОВТОРИТЬ НА СЛЕДУЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ?

Выбери одно упражнение, которое легко запомнилось, и блюдо, которое было приятно готовить.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОСЛЕ SMART START

21 ДЕНЬ ДОМА С РИТОЙ

Готовые домашние тренировки, меню и сопровождение в Telegram.

Доступ к урокам — 90 дней. Выбирай удобный способ оплаты.

КУПИТЬ · 2 990 ₽ — Российская карта

КУПИТЬ · US$39 — Международная карта

Оплата и доступ через GetCourse · тренируйся в удобном темпе