

ЯГОДИЦЫ И СТРОЙНЫЕ НОГИ

Женская программа на 4 недели: округлить ягодицы и подтянуть ноги.

- 4 недели
- Новичок / средний
- Дом (гантели/резинка) или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Девушкам, кто хочет упругие ягодицы и стройные ноги
- ✓ Дома с резинкой/гантелями или в зале
- ✓ Готова 3 тренировки 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.

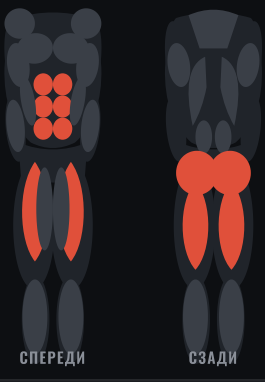
Расписание: Пн — А (ягодицы) · Чт — В (ноги+ягодицы) · +2 кардио по 20 мин

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — АКЦЕНТ ЯГОДИЦЫ

1



ПРИСЕДАНИЯ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставай через пятки.

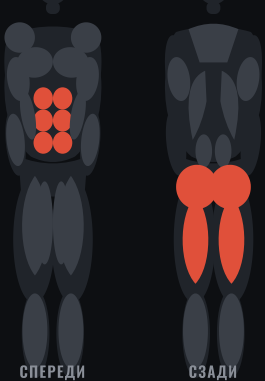
ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ (СО ШТАНГОЙ/ ГАНТЕЛЕЙ)

4×15 · 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.

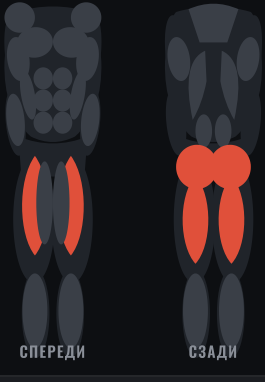
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

3



ВЫПАДЫ НАЗАД

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из положения стоя сделай шаг назад и опустиись, пока оба колена не согнутся до 90°. Корпус прямой, вставай через пятку передней ноги.

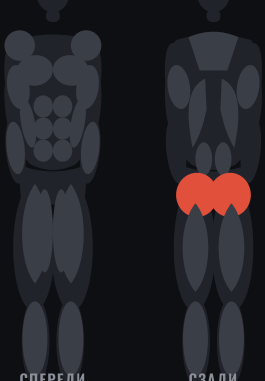
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодицы, улучшает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра

4



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД (КИСКВАСК)

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из упора на четвереньках отводи согнутую ногу назад-вверх усилием ягодицы, пятка «в потолок». Поясницу не прогибай, движение короткое и подконтрольное.

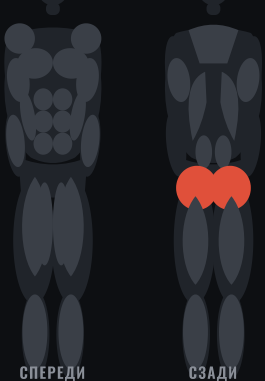
ЧТО ДАЁТ

Точно формирует и приподнимает ягодицы, безопасно для суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

5



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА С РЕЗИНКОЙ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Резинка выше колен. Отводи колено/ногу в сторону, преодолевая сопротивление, усилием боковой ягодицы. Корпус неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

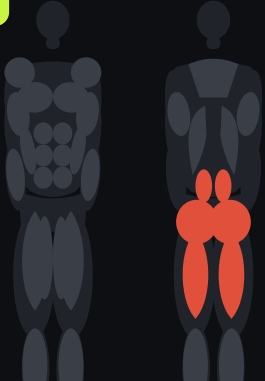
Активирует ягодицы резинкой — жжение и форма.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В — НОГИ И ЯГОДИЦЫ

1



РУМЫНСКАЯ ТЯГА

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Снаряд у бёдер, ноги чуть согнуты. Отводя таз назад, опускай гантели/штангу вдоль ног до натяжения задней поверхности бедра, спина прямая. Работают ягодицы и бицепс бедра.

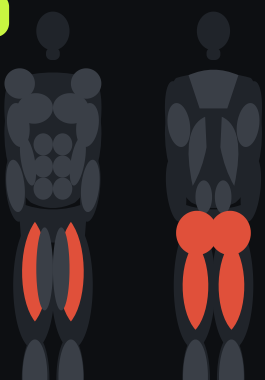
ЧТО ДАЁТ

База для задней цепи: ягодицы, бицепс бедра, крепкая спина.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Ягодицы · Поясница

2



БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ

3×10 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Одна нога сзади на опоре (стул/скамья). Опускайся на передней ноге до угла 90° в колене, корпус чуть вперёд, толчок вверх через пятку передней ноги.

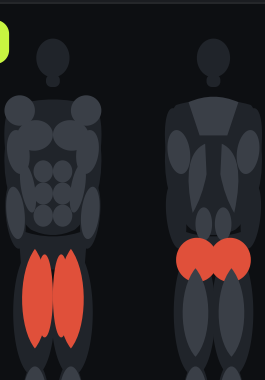
ЧТО ДАЁТ

Сильный акцент на ягодицы и переднюю поверхность бедра, выравнивает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Квадрицепс · Бицепс бедра

3



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ»

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги шире плеч, носки развёрнуты в стороны. Опускайся, разводя колени по направлению носков, спина прямая. Акцент на внутреннюю часть бёдер и ягодицы.

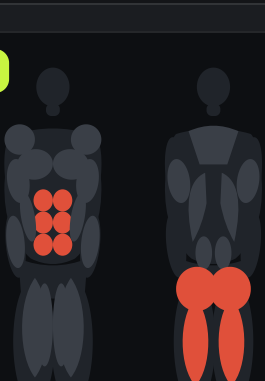
ЧТО ДАЁТ

Акцент на внутреннюю часть бёдер и ягодицы, формирует стройные ноги.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Внутр. бедро · Квадрицепс

4



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ НА ОДНОЙ НОГЕ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Одна нога согнута, вторая вытянута вверх. Выталкивай таз усилием опорной ягодицы до прямой линии, таз держи ровно, без перекоса.

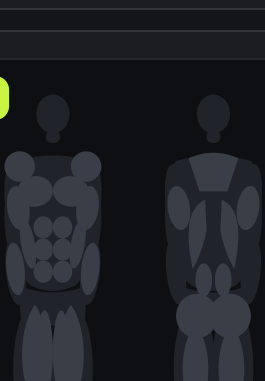
ЧТО ДАЁТ

Усиленная нагрузка на каждую ягодицу отдельно, убирает асимметрию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

5



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержись на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

питание — коротко

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

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.