

ЯГОДИЦЫ В ЗАЛЕ (СО ШТАНГОЙ)

Округлить и подтянуть ягодицы базовыми упражнениями со свободным весом. 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Девушкам, кто готов работать со штангой и гантелями
- ✓ Цель — форма и объём ягодиц
- ✓ Есть база техники приседа и тяги

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.

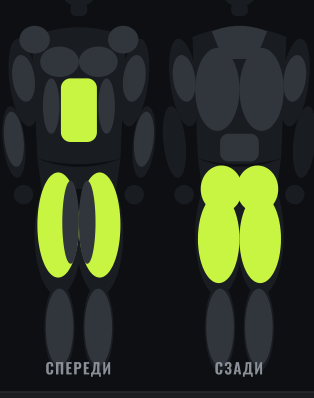
Расписание: Пн — А · Чт — В (+2 кардио по 15 мин)

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга на верху трапеций, ноги на ширине плеч. Приседай, отводя таз назад, до параллели бёдер, спина нейтральна, колени по носкам. Вставай через пятки.

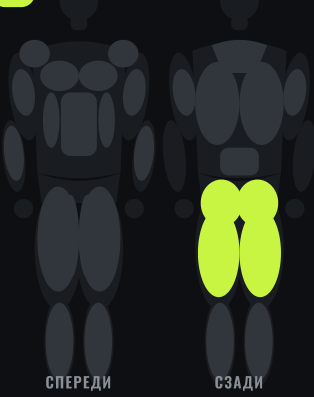
ЧТО ДАЁТ

Король упражнений на ноги: масса и сила ног, ягодиц, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ СО ШТАНГОЙ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лопатки на скамье, штанга на бёдрах. Выталкивай таз вверх усилием ягодиц до прямой линии, наверху сожми ягодицы, подбородок к груди.

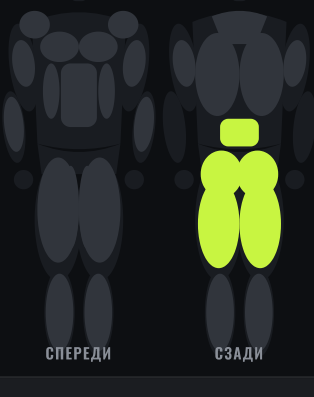
ЧТО ДАЁТ

Лучшее упражнение на ягодицы: объём и сила.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра

3



РУМУНСКАЯ ТЯГА

4×10 · 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

4



ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

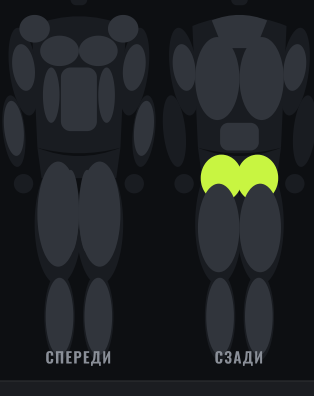
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

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

1



ЖИМ НОГАМИ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стопы на платформе на ширине плеч. Опускай платформу, сгибая колени до ~90°, поясница прижата к спинке. Выжимай, не выпрямляя колени в замок.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

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.

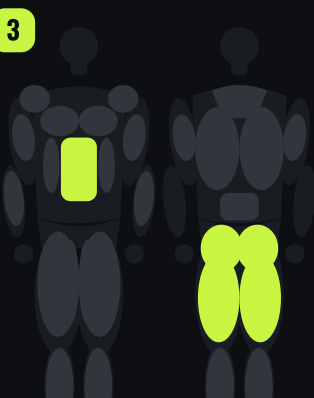
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Квадрицепс
- Бицепс бедра

3



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 перекаса.

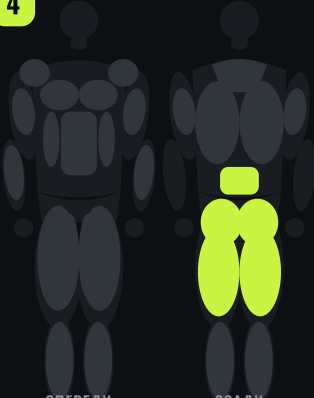
ЧТО ДАЁТ

Усиленная нагрузка на каждую ягодицу отдельно, убирает асимметрию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

4



ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

На тренажёре или полу опускай корпус вниз и поднимай до прямой линии с ногами, без переразгибания. Укрепляет поясницу и ягодицы.

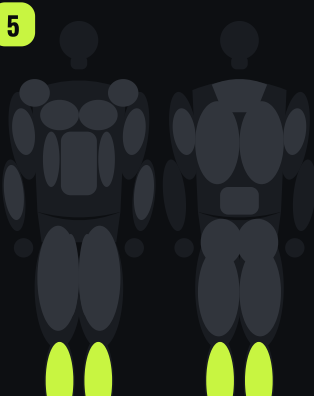
ЧТО ДАЁТ

Укрепляет поясницу и заднюю цепь, защищает спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Поясница
- Ягодицы
- Бицепс бедра

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

ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

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.