

ЯГОДИЦЫ ДОМА БЕЗ ИНВЕНТАРЯ

Округлить и подтянуть ягодичцы дома, используя только своё тело. Для женщин.

- 4 недели
- Новичок
- Дом, без оборудования

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь упругие ягодичцы дома
- ✓ Без инвентаря и зала
- ✓ Готова 3 раза 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 · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ

4×15 · 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 ягодичцы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, стопы у таза на ширине бёдер. Выталкивай таз вверх усилием ягодич до прямой линии плечи-колени, наверху сожми ягодичцы на 1 сек.

ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодичцы, 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 опустись, пока оба колена не согнутся до 90°. Корпус прямой, вставай через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает каждую ногу отдельно, подтягивает ягодичцы, улучшает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

4



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Точно формирует и приподнимает ягодичцы, безопасно для суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы

5



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА В СТОРОНУ

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

На четвереньках отводи согнутую ногу в сторону до уровня таза усилием боковой ягодичцы, корпус неподвижен. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает боковые ягодичцы, стабилизирует таз.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В

1



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ»

4×15 · 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 ягодичцы.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Внутр. бедро
- Квадрицепс

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ «ЛЯГУШКА»

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, стопы вместе, колени врозь. Выталкивай таз вверх усилием ягодич, сводя пятки, наверху сожми ягодичцы. Акцент на верх ягодич.

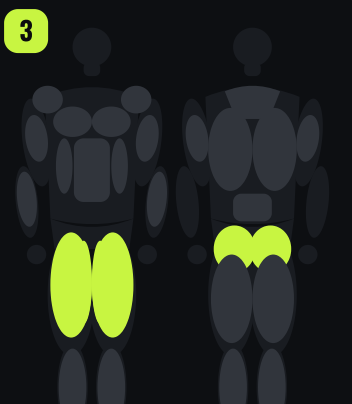
ЧТО ДАЁТ

Изолирует верх ягодич с сильным пиковым сокращением.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы

3



РЕВЕРАНС-ВЫПАДЫ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из стойки заведи ногу по диагонали назад-за опорную и опустись до угла 90°, корпус прямой. Акцент на среднюю ягодичную. Вставай через пятку.

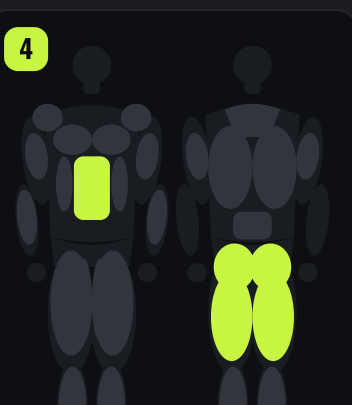
ЧТО ДАЁТ

Акцент на среднюю ягодичную и внутреннюю часть бедра.

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 ягодичцы до прямой линии, таз держи ровно, без перекаса.

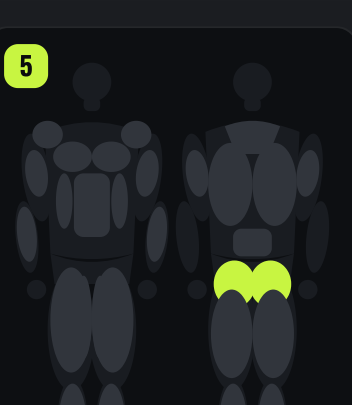
ЧТО ДАЁТ

Усиленная нагрузка на каждую ягодичцу отдельно, убирает асимметрию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

5



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на боку, поднимай прямую верхнюю ногу вверх усилием боковой ягодичцы, носок чуть на себя, корпус неподвижен, без раскачки.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает среднюю ягодичную — округляет ягодичцы и стабилизирует таз.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ ДЛЯ ТОНУСА

- Питание на поддержание или лёгкий дефицит — по цели.
- Белок в каждый приём — подтянутость даёт именно он.
- Овощи и клетчатка в каждый приём, меньше быстрых углеводов.
- Вода 1,5–2 литра в день.
- Регулярный режим и сон 7–8 часов.

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.