

ЯГОДИЦЫ С РЕЗИНКАМИ

Прокачка ягодиц дома с фитнес-резинками — акцент и жжение там, где нужно.

- 4 недели
- Средний
- Дом (фитнес-резинки)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть фитнес-резинки
- ✓ Хочешь прицельно нагрузить ягодицы
- ✓ Готова 3–4 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 · Чт — В (+2 коротких дня резинка)

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ С РЕЗИНКОЙ

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 ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА С РЕЗИНКОЙ

4×20 · 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

3



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД С РЕЗИНКОЙ

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.

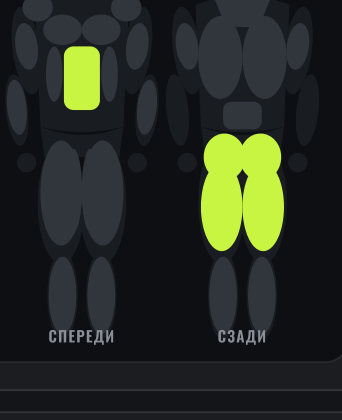
ЧТО ДАЁТ

Точечно формирует и приподнимает ягодицы, безопасно для суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

4



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ С РЕЗИНКОЙ

4×20 · 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.

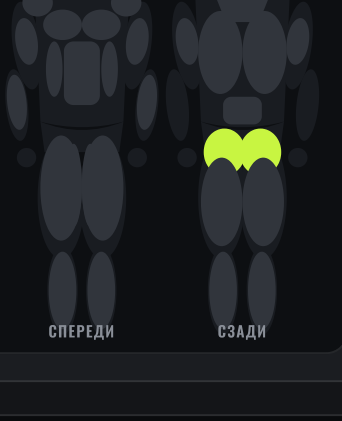
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

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 ягодицы, корпус неподвижен. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает боковые ягодицы, стабилизирует таз.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В

1



РЕВЕРАНС-ВЫПАДЫ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из стойки заведи ногу по диагонали назад-за опорную и опустишь 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

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ «ЛЯГУШКА»

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

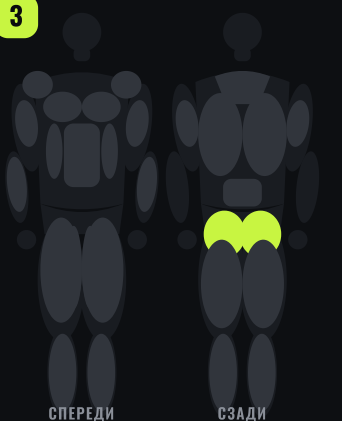
ЧТО ДАЁТ

Изолирует верх ягодиц с сильным пиковым сокращением.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

3



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ (ЛЁЖА)

3×20 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

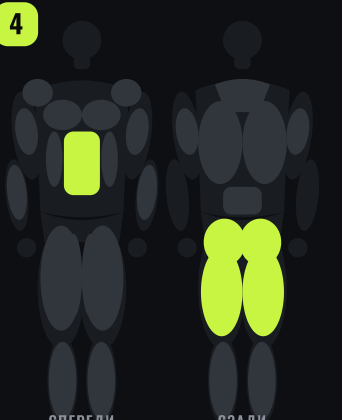
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает среднюю ягодичную — округляет ягодицы и стабилизирует таз.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

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.

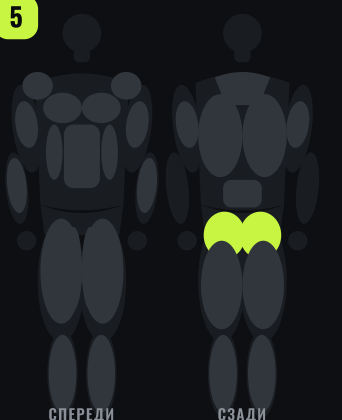
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

5



ХОДЬБА С РЕЗИНКОЙ В СТОРОНЫ

3×15 шагов · 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

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.