

СТРОЙНЫЕ НОГИ БЕЗ «ОБЪЁМА»

Подтянуть и вытянуть ноги без набора объёма — то, чего боятся девушки. Дом или зал.

4 недели

Новичок

Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь стройные, а не «объёмные» ноги
- ✓ Много повторов, умеренный вес
- ✓ 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.

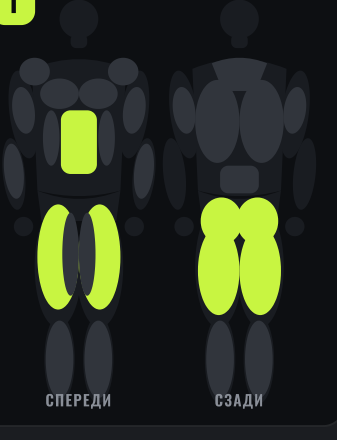
Расписание: Пн — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ (МНОГО ПОВТОРОВ)

4×20 · 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

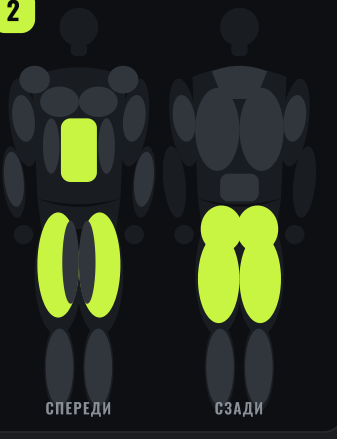
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

2



ВЫПАДЫ В ШАГЕ

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

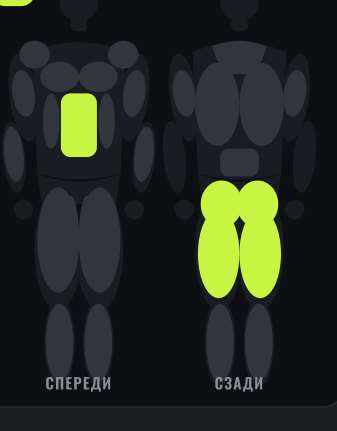
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

3



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×20 · 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

4



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

4×20 · 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

5



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ

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

ТРЕНИРОВКА В

1



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ»

4×20 · 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

2



ЗАШАГИВАНИЯ

3×15 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Поставь стопу на устойчивую опору (скамья/ступень), поднимись, полностью выпрямив ногу, и опустись. Толчок через пятку опорной ноги, колено по носку.

ЧТО ДАЁТ

Функционально грузит ноги и ягодицы, тренирует баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

3



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

3×20 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

4



ПРИСЕД У СТЕНЫ (СТАТИКА)

3×30–40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Техника: Сидя спиной к стене, бёдра параллельны полу, колени под 90°. Держи положение, дыши ровно, спина прижата к стене.

ЧТО ДАЁТ

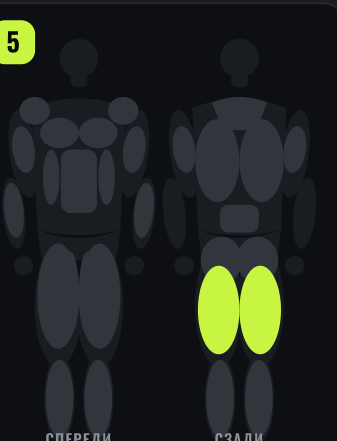
Статически прокачивает бёдра и ягодицы, развивает силовую выносливость ног.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

5



РАСТЯЖКА НОГ

3×30 сек

ТЕХНИКА

Сидя/стоя с прямыми ногами, наклоняйся от таза с прямой спиной до лёгкого натяжения задней поверхности. Не тяни рывками, дыши.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает заднюю поверхность бедра, улучшает наклон и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

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.