

ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

Прицельно на внутреннюю поверхность бёдер: подтянуть и убрать дряблость. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь подтянуть внутреннюю часть бёдер
- ✓ Занимаешься дома
- ✓ 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: 3–4 раза в неделю по 20 минут

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС НА БЁДРА

3 круга

1



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ» (ШИРОКО)

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 ягодицы.

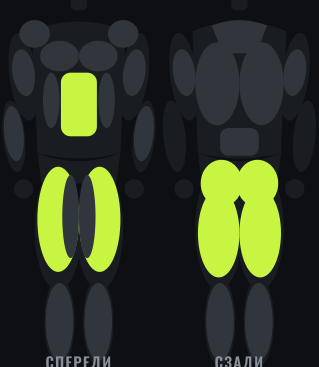
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Внутр. бедро · Квадрицепс

2



БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ

3×12 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.

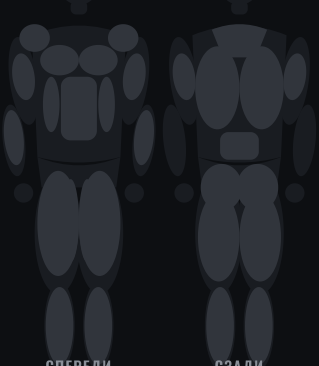
ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

3



СВЕДЕНИЕ НОГ ЛЁЖА

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, ноги вверх. Разводи прямые ноги в стороны и своди обратно с напряжением внутренней поверхности бедра. Медленно.

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ СО СЖАТИЕМ

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.

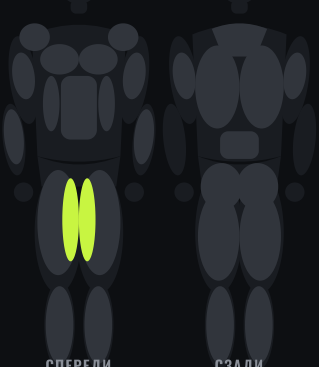
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

5



«БАБОЧКА» (РАСТЯЖКА)

3×30 сек

ТЕХНИКА

Сидя, стопы вместе, колени врозь. Мягко опускай колени к полу, спина прямая, лёгкий наклон вперёд. Раскрывает тазобедренные.

ЧТО ДАЁТ

Раскрывает тазобедренные и внутреннюю часть бёдер.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Внутр. бедро

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.