

ЯГОДИЦЫ ЗА 8 НЕДЕЛЬ (ПРОГРЕССИЯ)

Полный курс на ягодичцы с понедельной прогрессией нагрузки. Зал, максимальный результат.

- 8 недель
- Средний
- Тренажёрный зал

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Цель — заметно улучшить форму ягодич
- ✓ Готова на 8 недель системной работы
- ✓ Есть база техники

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 (тяжело) · Чт — В (объём) · +резинка дома

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ТЯЖЁЛАЯ

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ СО ШТАНГОЙ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

Лучшее упражнение на ягодичцы: объём и сила.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодичцы

Бицепс бедра

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

4×8 · 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, ягодич, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодичцы

Бицепс бедра

Кор

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

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 ягодичцы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

База для задней цепи: ягодичцы, бицепс бедра, крепкая спина.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Ягодичцы

Поясница

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

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 ягодичцы и переднюю поверхность бедра, выравнивает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодичцы

Квадрицепс

Бицепс бедра

ТРЕНИРОВКА В — ОБЪЁМ

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЖИМ НОГАМИ (АКЦЕНТ ЯГОДИЦЫ)

4×15 · 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 ягодич.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодичцы

Бицепс бедра

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТВЕДЕНИЕ В КРОССОВЕРЕ

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

Ягодичцы

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ОТВЕДЕНИЕ С РЕЗИНКОЙ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Резинка выше колен. Отводи колено/ногу в сторону, преодолевая сопротивление, усилием боковой ягодичцы. Корпус неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

Активирует ягодичцы резинкой — жжение и форма.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодичцы

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ «ЛЯГУШКА»

3×20 · 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

Ягодичцы

5

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

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 ягодичцы.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет поясницу и заднюю цепь, защищает спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница

Ягодичцы

Бицепс бедра

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.