

НОГИ ДОМА С ГАНТЕЛЯМИ

Сильные и подтянутые ноги дома — нужна пара гантелей. Присед, выпады, мёртвая тяга.

- 4 недели
- Средний
- Дом (гантели)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть гантели дома
- ✓ Хочешь сильные и стройные ноги
- ✓ Готов 2–3 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.

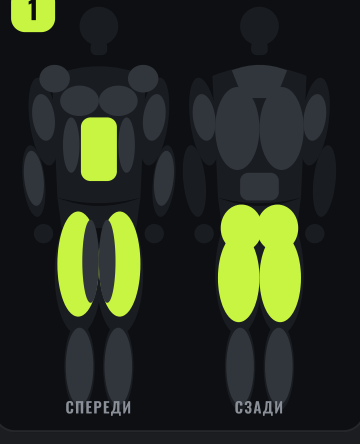
Расписание: Пн — А · Чт — В

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели у плеч или в опущенных руках. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Добавляет вес приседу — сильнее развивает ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедраКор

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

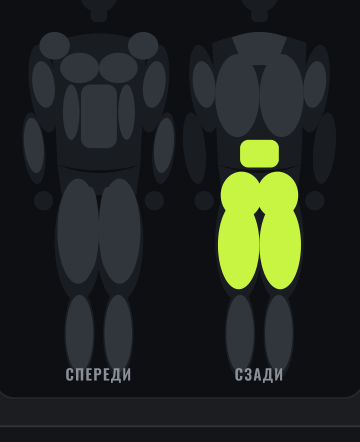
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедра

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РУМУНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

4×12 · 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 ягодицы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает заднюю поверхность бедра и ягодицы, укрепляет поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедраЯгодицыПоясница

4



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ С ГАНТЕЛЕЙ

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

ТРЕНИРОВКА В

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

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.

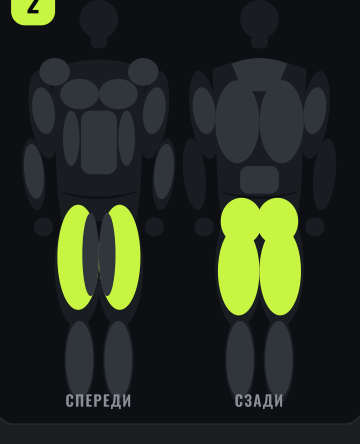
ЧТО ДАЁТ

Сильный акцент на ягодицы и переднюю поверхность бедра, выравнивает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ЯгодицыКвадрицепсБицепс бедра

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЗАШАГИВАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 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.

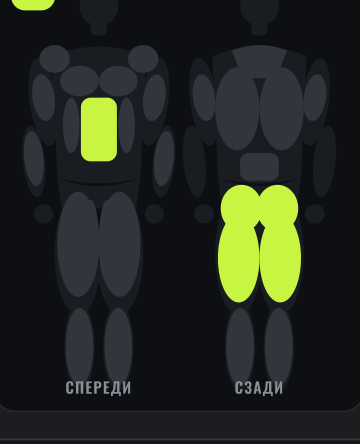
ЧТО ДАЁТ

Функционально грузит ноги и ягодицы, тренирует баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедра

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

4×15 · 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

ЯгодицыБицепс бедраКор

4



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕД У СТЕНЫ (СТАТИКА)

3×30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Прижмись 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

КвадрицепсЯгодицы

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.

Программа «Ноги дома с гантелями» · Демис Байрамов — персональный фитнес-тренер
Запись и консультация: @FU_fitness_bot · фитнес-тренер.site
Разработано в студии LeadBot