

НОГИ И ЯГОДИЦЫ: РЕЛЬЕФ И ТОНУС

Подтянуть низ тела и добавить рельеф ногам и ягодицам. Дом или зал, для женщин.

4 недели

Средний

Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь рельеф и тонус низа
- ✓ Дом с гантелями/резинкой или зал
- ✓ 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

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



РУМЫНСКАЯ ТЯГА (ГАНТЕЛИ)

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

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

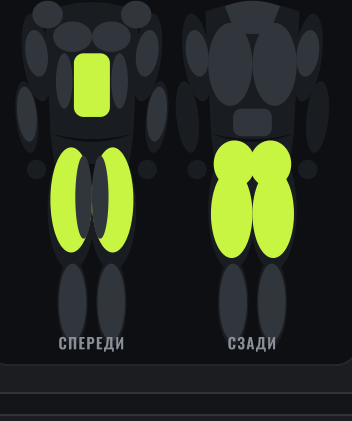
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Ягодицы

Поясница

3



ВЫПАДЫ В ШАГЕ

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

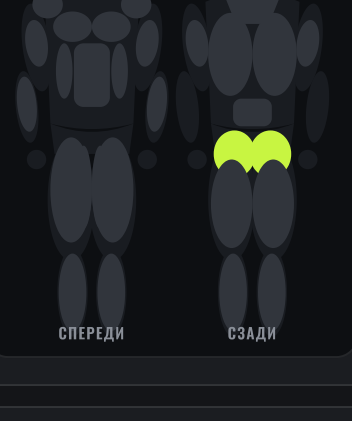
Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ОТВЕДЕНИЕ С РЕЗИНКОЙ

3×20 · 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

5



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишь 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



ПРИСЕДАНИЯ «ПЛИЕ»

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



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

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

3



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

4



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

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

5



ПЛАНКА

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

Плечи

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.