

# Тренировка ягодич №1

## Программа упражнений №2

### НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Если Ты серьезно взялась за дело и планируешь заниматься спортом регулярно, то для лучших результатов в деле «красивой попы» нужно заниматься на менее 3 раз в неделю по 8-15 минут. Также я добавил аэробные нагрузки – дважды в неделю по часу. Ты можешь бегать, прыгать на скакалке, плавать. Подойдут любые активные виды спорта. Не давай себе поблажек. Сделав уступку всего лишь однажды, ты рискуешь совсем забросить занятия уже через месяц

Я подобрали для тебя самые эффективные упражнения для того, чтобы быстро накачать ягодичы. Все что тебе понадобится это крепкий стул и желание усовершенствовать свою попу. Эти простые упражнения позволят накачать и увеличить попу, избавиться от лишнего жира в ягодичах и бедрах, а также привести мышцы в тонус.

Чтобы занятия в домашних условиях были эффективнее выделите максимально удобное для тебя время. Не стоит заниматься спортом в домашнем халате — переоденься в тренировочную форму, а после занятий прими контрастный душ.

И помни перед любой тренировкой необходимо делать разминку.

В этом комплексе тренировок не должно быть перерывов между упражнениями больше 2х минут

## Небесный мост

Задействуются: поясница, ягодицы, задняя поверхность бедра.

Лягте на спину. Вытяните ноги и положите пятки оставались на сиденье стула. Руки по сторонам ладонями вниз. Поднимите правую ногу вертикально вверх. Медленно оторвите бедра от пола. Поднимайте ягодицы, пока тело не образует прямую линию от левой пятки до плеч. Сделайте 20 повторений, сохраняя правую ногу поднятой. Затем смените ноги и повторите упражнение с левой ногой.

Не нужно делать быстро. Делай медленно и на качество. В дальнейшем у тебя все будет получаться само собой.

Не знаешь как делать?

Держи видео

<https://youtu.be/prHsZXCUDPk>

Начинать тренировку нужно не менее чем через 1-2 часа после приёма пищи.

## **Изгибающееся дерево**

Задействуются: бедра, ягодицы, икры.

Встаньте на цыпочки в нескольких сантиметрах позади стула. Сведите ноги вместе, руки положите на спинку стула. Держа спину прямой, согните левую ногу в колене. Отводите ногу в сторону на 90 градусов.

Не знаешь как делать?

Держи видео

<https://youtu.be/prHsZXC UdPk>

Во время выполнения упражнений !ВАЖНО! правильно дышать. Нельзя ни в коем случае задерживать дыхание. Вдыхать нужно носом когда идет расслабление мышц, а выдыхать когда идет сильное напряжение.

## **Лестница**

Задействуются: бедра, ягодицы, квадрицепсы, икры.

Встаньте напротив стула, ноги на ширине плеч, руки на пояснице. Поставьте правую ногу на сиденье, поднимите и согните левую ногу на 90 градусов, как будто вы хотите поставить ее на спинку стула.

Задержитесь в этом положении некоторое время.

Опустите левую ногу обратно на пол, затем опустите правую ногу и отведите ее назад, сделав выпад.

Задержитесь в этом положении ненадолго и повторите движение.

Не знаешь как делать?

Держи видео

<https://youtu.be/HIAEBsmQsto>

Во время тренировки пей воду, по самочувствию. Не стоит воздерживаться от воды

## **Приседания в бездну**

Задействуются: бедра, ягодицы, квадрицепсы.

Встаньте в полуметре от стула спиной к нему. Поставьте ноги на ширине плеч, руки на талии. Отведите левую ногу назад и положите верхнюю часть стопы на сиденье. Начните приседания, сгибая правую ногу и приближая левое колено к полу. Выпрямите правую ногу. Сделайте 15 повторений, смените положение ноги и повторите упражнение.

Не знаешь как делать?

Держи видео

[https://youtu.be/a-OtDZk\\_YVI](https://youtu.be/a-OtDZk_YVI)

# После комплекса тренировок не забывай делать растяжку.

## Небесные приседания

Задействуются: ягодичцы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икры.

Встаньте, ноги на ширине плеч, руки по сторонам. Медленно присядьте (считайте до 4 при опускании). Из нижнего положения встаньте на носочки и вытяните руки вверх. Эти 5 достаточно объемных упражнений позволят вам эффективно проработать ягодичные мышцы и быстро добиться видимого результата.

Не знаешь как делать?

Держи видео

<https://youtu.be/3kPa2GEyFAQ>

## Тренировка ягодич

Залог успешной экспресс тренировки в простоте упражнений и количестве подходов. Данный комплекс нужно выполнять ежедневно дважды в день.

Самое лучшее для занятий время – до завтрака и перед ужином. Тебе понадобится только мат (или покрывало). На первом этапе выполняйт по 15 повторений на каждую ногу. Увеличивай количество повторений каждый день.

Результат будет радовать уже через 10 дней

- Встаньте на четвереньки. Держа спину прямой согните правую ногу в колене и отведите в сторону. Сделайте удар правой ногой в сторону, затем согните колено в исходное положение. Выполните 15 повторений и смените ноги.



Встаньте, ноги вместе, руки вдоль тела. Согните правое колено и отведите правую ногу в сторону. Отведите правую руку в сторону, левую руку поднимите над головой. Не изменяя положения рук слегка наклонитесь вперед и отведите правую ногу назад. Выпрямитесь и вернетесь в исходное положение.



Встаньте, ноги вместе, колени слегка согнуты. Положите руки на левое бедро и оторвите правую пятку от пола. Отведите правую ногу в сторону, коснитесь носком пола и вернитесь в исходное положение. Выполните 15 повторений и смените ноги.



Встаньте, пятки вместе, носки разведены в стороны на 45 градусов, руки на бедрах. Немного согните колени, после чего сразу же поднимитесь на цыпочки. Задержитесь на 5 секунд. Делай около 2-х минут



Лягте на спину, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. Поднимите прямые ноги вверх и разведите их в стороны. Задержитесь в этом положении. Согните колени и соедините подошвы ног.

