

Комплекс упражнений на ягодицы

- Румынская становая тяга 5x10,8,6,6,6 (*альтернатива*: выпады)
- Жим одной ногой 3x10
- Гиперэкстензии 3x10
- Подъем таза 3x15,12,10
- Отведение ноги назад 3x15,12,10

Румынская становая с гантелями



Румынская становая с гантелями

СТАРТ: Встаньте прямо, удерживая гантели в прямых руках перед собой.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Удерживая спину прямой, медленно наклоните корпус до параллели с полом. Из нижней позиции распрямите корпус мощным изолированным усилием бицепсов бедер и ягодиц. В положении стоя напрягите ягодицы статически. Главным условием высокой отдачи упражнения является прямая спина. Если вы, наоборот, скруглите спину, нагрузка сместится на мышцы-разгибатели позвоночника.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы усилить действие становой тяги на ягодицы, рекомендуют распрямить колени «в замок» и держать ноги прямыми в течение всего сета. Однако такой прием вынуждает резко сократить величину рабочего веса. Сохраняйте в коленях небольшой угол сгиба и сосредоточьтесь на преодолении максимально возможной нагрузки в ягодицах.

Жим одной ногой



Жим одной ногой

СТАРТ: Примите положение лежа в тренажере для жима ногами. Одной ногой упритесь в поверхность подвижной платформы. Другую ногу поставьте на пол.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Примите вес платформы на рабочую ногу. Согните колено и опустите ее книзу. Мощным подконтрольным усилием вытолкните платформу кверху. Сделайте все повторы одной ногой, затем поменяйте рабочую ногу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ставьте ступню рабочей ноги ближе к верхнему краю подвижной платформы. Это повысит нагрузку на ягодичную мышцу.

Гиперэкстензии спины



Гиперэкстензии спины

СТАРТ: Примите положение упора бедрами на опорную подушку тренажера. Скрестите руки на груди. Медленно согнитесь в талии и опустите голову к полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Удерживая спину, медленным и подконтрольным усилием ягодиц и бицепсов бедер распрямите корпус «в линию» с ногами. Без паузы опуститесь в исходное положение. Колени держите чуть согнутыми в течение всего сета.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чем ниже расположена подушка для бедер, тем выше нагрузка на ваши ягодицы. И наоборот, высокая позиция подушки, когда ее верхний край приходится на линию талии, переносит значительную часть нагрузки на мышцы поясницы. Если же вы хотите задействовать ягодичные мышцы, то спину надо держать круглой в обеих фазах сгиба и разгиба, таким образом ягодичные мышцы включаются лучше всего.

Подъем таза



Подъем таза

СТАРТ: Поставьте две скамьи параллельно на расстоянии чуть меньше своего роста. Примите положение упора на скамьи, как на фото. Кисти рук заложите за голову. Ослабьте тонус мускулатуры тела и опустите таз низко к полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Мощным усилием поднимите таз как можно выше. В верхней точке на пару секунд дополнительно напрягите ягодицы статически.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы исключить опрокидывание скамьи, которая служит опорой для ног, придвиньте ее к стене.

Отведение ноги назад



Отведение ноги назад

СТАРТ: Прицепите к оконечности троса блока мягкую рукоять. Проденьте в рукоять ступню одной ноги. Опуститесь в присед и примите положение упора на прямые руки головой к блоку.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно разогните колено рабочей ноги и отведите ступню назад и вверх как можно дальше. Медленно и подконтрольно вернитесь в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Женщины могут выполнять данное упражнение с амортизатором.