

### Лучшие упражнения для тренировки ягодиц, икр и бедер

1. Махи ногой в сторону, лежа на боку - для средних и малых ягодичных мышц.
2. Махи ногой назад на полу - для большой ягодичной мышцы.
3. Подъем на носок одной ноги - для трицепса голени.
4. Приседания с гантелями - для четырехглавых мышц бедер и ягодичных мышц.
5. Широкие приседания - для внутренней части бедра.
6. Выпады с гантелями - для четырехглавых мышц бедер и больших ягодичных мышц.
7. Мостик для ягодиц - для больших ягодичных и подколенных мышц.