

## 15 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Разгибание согнутой в колене ноги на блоке лёжа на боку
2		Разгибание ноги в квадрате DONKEY KICKS
3		Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях KICKS LEG BENT
4		Жопомахи с минипетлей (Разгибание ноги стоя) BANDED STANDING GLUTE KICKBACK Норма: 2x15-20
5		Отведение ноги назад (разгибание) на блоке стоя / Жопомахи назад CABLE DONKEY KICKBACK
6		Разгибание ноги (отведение назад) в тренажёре лёжа GLUTE KICKBACK MACHINE
7		Разгибание бедра в упоре на скамье HIP EXTENSION ON BENCH
8		Разгибание колена с резиной на бедре тянувшей вперёд
9		Ягодичный мостик на одной ноге / +с мини-бэндом BANDED SINGLE LEG GLUTE BRIDGE
10		Разгибание бедра с бэндом в позиции квадрат BANDED GLUTE KICKBACKS

11		<b>Ягодичный мостик с минипетлёй</b> <i>BANDED GLUTE BRIDGE</i>
12		<b>Ягодичный мостик с ротацией // на одной ноге с ротацией</b> <i>judo bridge alternating side</i>
13		<b>Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге</b> <i>SINGLE LEG BRIDGE / Hamstring bridge</i> Норма: • на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день
14		<b>Обратная гиперэкстензия на скамье с мини-бэндом между ногами</b> <i>RESISTANCE BAND REVERSE HYPEREXTENSION</i>
15		<b>Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана")</b> Норма: • Сначала научиться 40 сек удерживать в статике • Дальше 2-3 раза в неделю по 3-4 подхода по 60 сек удерживать в статике • Дальше: добавить динамики - по 30 раз, переходя к <a href="#">Ягодичному мостику с минипетлёй</a> или без петли

## 7 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		<b>Ягодичный мостик со штангой</b> BARBELL HIP THRUST
2		<b>Ягодичный мостик в Смите</b> SMITH MACHINE HIP THRUST
3		<b>Ягодичный мостик на одной ноге спина на лавке</b>
4		<b>Ягодичный мостик на одной ноге на скамье</b> GLUTE BRIDGE ONE LEG ON BENCH
5		<b>Лягание ослика в машине Смита</b> DONKEY KICK ON SMITH MACHINE
6		<b>Ягодичный мостик</b> Glute bridge Норма: 1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении) 2. дальше добавим динамики - по 30 повторений
7		<b>TRX Ягодичный мостик / TRX Hip Press (MC)</b> TRX Hip Press

## 1 упражнение

## Этап 3. Высокий уровень

1



Ягодичный мостик на одной ноге с выпрыгиванием  
SINGLE LEG HIP THRUST JUMP