
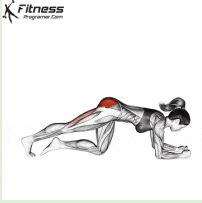


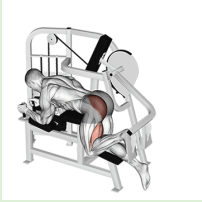









15 упражнений








Этап 1. Начинаящий, 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 тянущей 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		<p>Ягодичный мостик с минипетлёй</p> <p><i>BANDED GLUTE BRIDGE</i></p>
12		<p>Ягодичный мостик с ротацией // на одной ноге с ротацией</p> <p><i>judo bridge alternating side</i></p>
13		<p>Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге</p> <p><i>SINGLE LEG BRIDGE / Hamstring bridge</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день
14		<p>Обратная гиперэкстензия на скамье с мини-бэндом между ногами</p> <p><i>RESISTANCE BAND REVERSE HYPEREXTENSION</i></p>
15		<p>Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана")</p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Ягодичному мостику с минипетлёй или без петли

7 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1



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