










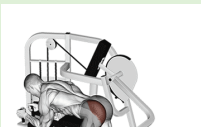
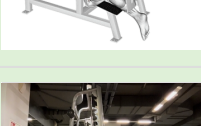
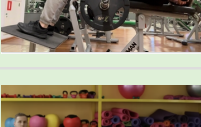
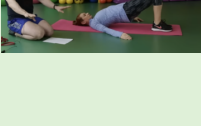


## 18 упражнений







## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<b>Жопомахи с минипетлей (Разгибание ноги стоя)</b> <i>BANDED STANDING GLUTE KICKBACK</i> Норма: 2x15-20
2		<b>Разгибание ноги в квадрате</b> <i>DONKEY KICKS</i>
3		<b>Разгибание бедра согнутого/или прямого в колене в упоре на локтях</b> <i>KICKS LEG BENT</i>
4		<b>Разгибание согнутой в колене ноги на блоке лёжа на боку</b>
5		<b>Разгибание бедра одной ноги лежа на спине с верхнего блока</b>
6		<b>Отведение ноги назад (разгибание) на блоке стоя / Жопомахи назад</b> <i>CABLE DONKEY KICKBACK</i>
7		<b>Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд</b>
8		<b>Ягодичный мостик с ротацией // на одной ноге с ротацией</b> <i>judo bridge alternating side</i>
9		<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
10		<b>Обратная гиперэкстензия на скамье с мини-бэндом между ногами</b> <i>RESISTANCE BAND REVERSE HYPEREXTENSION</i>
11		<b>Разгибание бедра в упоре на скамье</b> <i>HIP EXTENSION ON BENCH</i>

12		Ягодичный мостик на одной ноге / +с мини-бэндом <i>BANDED SINGLE LEG GLUTE BRIDGE</i>
13		Ягодичный мостик с минипетлёй <i>BANDED GLUTE BRIDGE</i>
14		Разгибание бедра с бэндом в позиции квадрат <i>BANDED GLUTE KICKBACKS</i>
15		Разгибание ноги (отведение назад) в тренажёре лёжа <i>GLUTE KICKBACK MACHINE</i>
16		Ягодичный мостик в тренажёре <i>Glute bridge machine</i>
17		Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана") Норма: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сначала научиться 40 сек удерживать в статике</li> <li>• Дальше 2-3 раза в неделю по 3-4 подхода по 60 сек удерживать в статике</li> <li>• Дальше: добавить динамики - по 30 раз, переходя к Ягодичному мостику с минипетлёй или без петли</li> </ul>
18		Ягодичный мостик <i>Glute bridge</i> Норма: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении)</li> <li>2. дальше добавим динамики - по 30 повторений</li> </ol>

## 6 упражнений

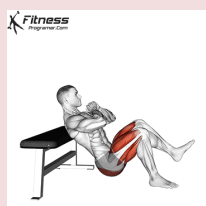
## Этап 2. Средний уровень

1		Ягодичный мостик на одной ноге спина на лавке
2		Ягодичный мостик со штангой <i>BARBELL HIP THRUST</i>
3		Ягодичный мостик в Смита <i>SMITH MACHINE HIP THRUST</i>
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		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*