**Программа тренировок на ягодицы**

Представляем вам пример тренировочной программы, которая помогает относительно быстро и **эффективно** увеличивать попу - делать ягодицы большими и рельефными.

**Понедельник**

* [Приседания со штангой на плечах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/prisedaniya-so-shtangoy-na-plechah.html) 4×10
* Выпады с гантелями 3×12 (на каждую ногу)
* [Становая тяга на прямых ногах](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/stanovaya-tyaga-na-pryamyih-nogah.html) 3×15

**Среда**

* Приседания со штангой на плечах 3×15
* Выпады со штангой 3×15
* [Становая тяга](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/klassicheskaya-stanovaya-tyaga.html) 4×12

**Пятница**

* Приседания со штангой на плечах 4×12
* Выпады с гантелями 4×12
* [Гиперэкстензия](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/giperehkstenziya-dlya-spiny-i-yagodic.html) 4×15
* [Жим ногами в тренажере](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/zhim-nogami-v-trenazhyore.html) 3×15

Всего **три дня в недели**, можно ограничиться и двумя, например вторник и четверг, если работа не позволяет больше тренироваться.

От этих упражнений, у вас ничего кроме как попы существенно не увеличится, остальные мышечные группы, например пресс, спина - немного станут крепче (из за статической нагрузки получаемой от упражнений на ноги).

Самое **важное упражнение** в программе тренировок - приседание со штангой на плечах, если вы в нем будите прогрессировать, то у вас гарантированно начнет попа увеличиваться в размерах.

Вес на штанге/гантелях выбираете **самостоятельно**, он должен быть таким, чтобы вы могли сделать упражнение с правильной техникой на все повторения и подходы.

Чтобы **прогрессировать**, нужна прогрессия нагрузки, или по-простому вы должны рабочий вес (вес на штанге) увеличивать периодически, постепенно.

Когда упражнение выполняется на 12 повторов или 10 ставьте потяжелее, когда на 15 по легче, соответственно, чем больше нужно выполнить повторений, тем легче должен быть вес на штанге.

Обычно, рабочий вес у начинающих увеличивается на **2,5-5 кг в 3-4 недели**. Так же не забывайте выполнять разминку тренируемых мышц - ног, например, выполнить воздушные приседания, поприседать с пустым грифом от штанги.

Ну и конечно не забывайте, о том, что [правильное питание](https://pumpmuscles.ru/fitness/pravilnoe-pitanie-dlya-pohudeniya.html) и тренировки могут повлиять на размер вашей попы, она может увеличиться в размерах, стать упругая, рельефная, но вот на ее форму они не могут повлиять, так как она задается **генетикой**, ровным счетом, как и форма любой другой мышцы на теле человека.



*Программа скачена с сайта* [***https://pumpmuscles.ru***](https://pumpmuscles.ru)