



Чек-лист по прокачке ягодиц

СОЧНЫЕ БУЛКИ

... это ещё один повод
для восхищённых взглядов!

📷 @krik_tulya

СОДЕРЖАНИЕ

Анатомия строения ягодич	4
Как рассчитать индивидуальную калорийность ..	5
Набор	5
Жиросжигание	6
Поддержание	6
Как рассчитать БЖУ	6
Из каких продуктов брать белки, жиры, углеводы ..	6
Соотношение БЖУ в зависимости от цели	7
Как построить питание без отказов и запретов ..	8
Питание ДО и ПОСЛЕ тренировки	10
Сколько раз в день кушать для максимального результата	13
Основные виды и принципы тренировок	14
Какими бывают тренировки	14
Основные их отличия	14
Самые эффективные упражнения для ягодич и ног	
Тренировки для зала	16
Тренировки для дома	32
Мой личный фото-разбор каждого упражнения подробно ..	32
Как правильно составить себе программу тренировок на похудение или набор	45
Сколько раз в неделю тренироваться	46
Какое количество раз и подходов нужно выполнять	48
Какой вес нужно брать	48
В какое время лучше тренироваться	49
Как сделать тренировку максимально эффективной	49

СОДЕРЖАНИЕ

Пошаговая инструкция, как убрать ушки на бедрах	49
Целлюлит	51
Причины появления	51
Стадии целлюлита	52
Эффективные методы избавления от целлюлита	53
Массажи, скрабы и обертывания	53
Лучшие рецепты в домашних условиях	54
Основные ошибки	58
Что препятствует росту ягодич	58
Почему ты занимаешься, а результата нет?	59
Полезные привычки, которые сделают ноги стройными, а ягодички упругими	60

АНАТОМИЯ СТРОЕНИЯ ЯГОДИЦ

Большая ягодичная мышца является самой крупной из рассматриваемой группы мышц и может достигать 2-3 сантиметров в толщину.

Она имеет ромбовидную форму, именно она создает визуальный фон.

Она выполняет функции:

- ✓ Поддерживает положение туловища, когда человек стоит
- ✓ Участвует в разгибании туловища после наклона
- ✓ Поворачивает бедро наружу и участвует в разгибании бедра

Средняя ягодичная мышца - это небольшие треугольники с верху под большой ягодичной мышцей.

- ✓ Отводит бедро в сторону
- ✓ Участвует во вращении бедра внутрь и наружу
- ✓ Участвует в выпрямлении туловища

От природы ягодичные мышцы у всех людей очень выносливые, они выдерживают нагрузки и легко к ним адаптируются.

По данной причине выполнение одних и тех же упражнения будет неэффективным, чтобы накачать попу в домашних условиях или в зале, нужно постоянно

менять тренировочную программу, мышцы не должны привыкать к однотипной работе.

КАК РАССЧИТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ

Суточная норма калорий определяется для каждого индивидуально в зависимости от пола, возраста, веса, активности — это количество энергии, необходимое ежедневно для нужд метаболизма и обмена веществ.

Рассчитаем ваше общее количество калорий по формуле Миффлина Сан Жеора:

$$(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$$

A — это уровень вашей активности

Минимальная активность: $A = 1,2$. (почти не тренируетесь или очень редко, сидячий образ жизни)

Слабая активность: $A = 1,375$. (легкие тренировки 1-3 раза в неделю)

Средняя активность: $A = 1,55$. (тренируетесь 3-5 раз в неделю)

Высокая активность: $A = 1,725$. (тренируетесь более 5 раз в неделю или 2 тренировки в день, например, танцы + фитнес)

✓ Если ваша **цель похудение, то нужно вычесть из полученной цифры 10-15%, чтобы создать дефицит калорий**, с которым вы будете худеть.

- ✓ Если ваша цель **поддержание**, то питайтесь на ту цифру, которая у вас получилась.
- ✓ Если ваша **цель набор массы**, то необходимо прибавить 15-20% к полученной цифре.

КАК РАССЧИТАТЬ БЖУ

СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

НАБОР МАССЫ



Углеводы: 40–60 %
 Белки: 25–35 %
 Жиры: 10–15 %

НОРМА



Углеводы: 30–50 %
 Белки: 25–35 %
 Жиры: 25–35 %

ПОХУДЕНИЕ



Углеводы: 10–20 %
 Белки: 40–50 %
 Жиры: 30–40 %

1

БЕЛКИ - сложные вещества, состоящие из аминокислот.

Являются неизменной составляющей частью рациона.

Это главный строительный материал, без которого невозможен рост мускулатуры и тканей в целом.

Белки подразделяются на 2 категории:

✔ **Животный**, который поступает из продуктов животного происхождения.

К этой категории можно отнести мясо, птицу, рыбу, молоко, творог и яйца.

✔ **Растительный**, который организм получает из растений.

Здесь стоит выделить рожь, овсянку, грецкие орехи, чечевицу, фасоль, сою и морские водоросли.

2

ЖИРЫ - это органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме, главные поставщики энергии в периоды дефицита пищи и болезней, когда организм получает малый объем питательных элементов или же не получает их вовсе.

Жиры необходимы для эластичности кровеносных сосудов, благодаря чему полезные элементы быстрее проникают к тканям и клеткам, способствуют нормализации состояния кожных покровов, ногтевых пластин и волос.

Жиры в **больших количествах содержатся** в орехах, масле сливочном, маргарине, жире свином, сыре твердом.

3

УГЛЕВОДЫ - это главный источник энергии для людей.

В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные.

Углеводы, называемые **простыми или «быстрыми»**, легко усваиваются организмом.

Сложные углеводы состоят из множества связанных сахаридов, включая в себя от десятков до сотен элементов.

Подобные углеводы считаются полезными, поскольку **при переваривании в желудке они отдают свою энергию постепенно**, обеспечивая стабильное и долговременное чувство насыщения.

КАК ПОСТРОИТЬ ПИТАНИЕ БЕЗ ОТКАЗОВ И ЗАПРЕТОВ

Чтобы избежать срывов, наша задача сделать рацион питания комфортным на длительное время без отказов и запретов.

Первым делом скачиваем приложение FatSecret, в нем будем рассчитывать ежедневную калорийность.



*Для этого необходимо будет приобрести **кухонные весы**, которые взвешивают в граммах.*

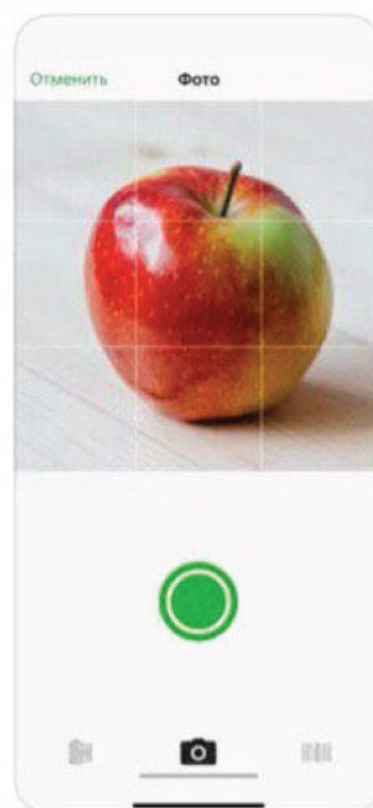
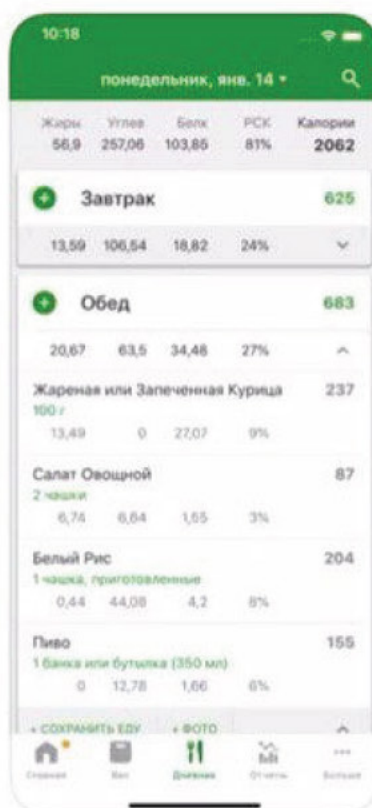
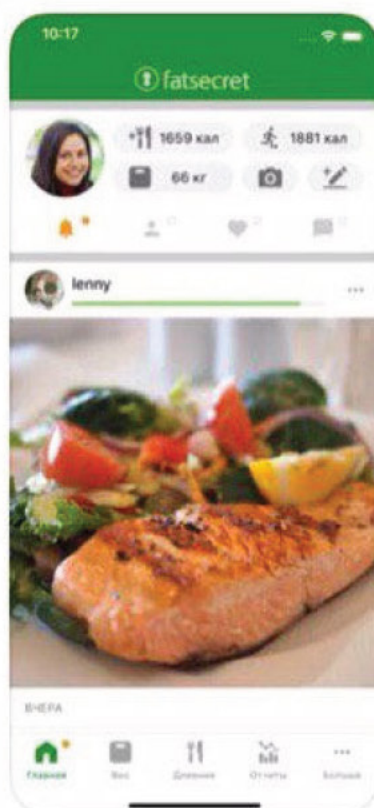


Счетчик Калорий от Фа...

Трекер диеты и потери веса

Выбор редакции

ОТКРЫТЬ



Мы выделяем 250-300 калорий на вредную еду (шоколад, фастфуд, чипсы и т.д.) и основная калорийность должна состоять из преимущественно полезных продуктов.

Таким образом, полезные продукты должны составлять 80% рациона и вредные около 20%.



ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Оптимальным питанием после тренировки идет белковый коктейль и творог, так как считается самым быстроусвояемым белком, в отличие, например, от мяса.

На усвоение мяса организм будет тратить много времени и сил, а ему после тренировки необходимо сразу получить белок и простые углеводы.

Организму необходимо много белка и углеводов в это время, но он все переварит, т.к. из-за критического состояния он будет их быстро перерабатывать и ничего не отложится в жир, все уйдет на восстановление мышц.

Ни в коем случае после тренировки не ешьте жиры и не пейте кофеиносодержащие напитки (чай, кофе...), потому что кофеин вмешивается в работу гликогена и мешает восстановлению мышц.

До тренировки можно поужинать плотно желательно за 2-3 часа, побольше белковой продукции мясо, рыбу, крупы, протеиновые коктейли.

Так же вы можете разделить плотный обед или ужин на 2 части, одну съесть до тренировки за 1-1.5 часа, а вторую прямо перед тренировкой если вы хотите набрать массу. Можно съесть что-нибудь сладкое, что поднимет вам настроение и желание тренироваться.

Варианты питания перед тренировкой за 2-3 часа :

- ✔ бутерброд с низкокалорийным сыром (зерновой хлеб, фрукт, йогурт)
- ✔ макароны с небольшими кусочками курицы
- ✔ булочка с обезжиренным молоком и фрукт

За 1.5 часа можно скушать:

- ✔ хлопья с обезжиренным молоком
- ✔ йогурт, фрукт/сухофрукты и маленькая булочка

За 30-40 мин до тренировки:

- ✔ смузи, фрукты, спортивные напитки

Существует множество полезных продуктов, на которые нужно обратить особое внимание, так как в них содержатся полезные жиры и белки.



Куриное филе и говядина – основное мышечное топливо в рационе спортсменов.



Рыба также содержит много качественного белка и полезных для твоей кожи жиров.



Яйца и яичный белок - это чистый белок для твоих мышц и стройной фигуры. Соя, Творог, Сыр, Фасоль, Гречка. 1 целое крупное яйцо - это 6 грамм чистого белка, 78 ккал.



Грудка индейки, в 100 г индейки содержится 19 г белка, что обеспечивает организму 84 ккал.



Говядина - это важный и невероятно аппетитный источник белка. Более того, в ней присутствует большое количество витаминов В3 и В12, железа и цинка. К тому же 100 г постной говядины содержат 16 г белка и 150 ккал.



Молочные продукты богатые белком: сыр Коттедж либо любой другой, содержит в себе на 100 г обычно 10-11г белка.



Греческий йогурт низкокалорийный, обогащенный кальцием и пробиотиками. В 100 г обезжиренного йогурта содержится 10 г белка (ровно столько белка содержит 40 г куриной грудки).



Орехи, крупы, это основные источники белка. В 100 г миндаля содержится 19 г чистого белка. В 100 г арахиса содержится 26 г белка.



Геркулес - это потрясающий по своей питательной ценности и содержанию полезных веществ продукт богатый белком, который идеально подойдет в качестве завтрака.

В 100 г геркулеса содержится 10-12г чистого белка.



Брокколи - это разновидность капусты, занимает лидирующее место по содержанию белка среди овощей (в 100 г капусты содержится 3 г чистого белка).



Рыба обладает полезными жирами необходимыми для наращивание мышечной массы. 100 г тунца содержат 29 г белка, что дает организму 96 ккал. Так же 100 г креветок содержат 18 г белка, что дает организму 84 ккал.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ КУШАТЬ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Существует такой термин, как **дробное питание**, то есть к примеру вы кушаете 3 раза в день завтрак, обед, ужин.

Делим каждый из них на 2 приема пищи, в итоге получаем 6 полноценных приема маленькими частями.

А нужно это для того, чтобы **разогнать ваш метобализм**, вы будете увеличивать ваш расход калорий в день, а значит и мышечная масса начнет наращиваться быстрее.

Либо, если вы питаетесь на **дефицит калорий** - это способствует вашему похудению.

Правильное питание это 80% ваших достижений.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

Тренировки бывают нескольких типов: аэробные, анаэробная, кардиотренировка, силовая тренировка.

Аэробные и кардио тренировки это по сути физическая активность, в которой задействованы все мышцы в комплексе, а так же потребляется большое количество кислорода. Во время аэробных тренировок учащается пульс и дыхание.

К аэробным нагрузкам относятся: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, теннис.

Анаэробные — это тренировки на силовые показатели. То есть предназначены для повышения взрывной силы и увеличения мышечной массы.

Силовые тренировки — это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление всех видимых и скрытых мышц нашего тела.

Благодаря силовым тренировкам, мы укрепляем свое тело для более сложных упражнений (изолированных), то есть точно направленных на определенную группу мышц.

Основа силовых тренировок — это создание напряжения в мышцах (или группах мышц).

Напряжение в мышцах создаётся путём работы с нагрузками, чем больше нагрузки тем больше разрываются наши мышцы, тем самым больше в них происходит метаболизма от чего они начинают расти.

Так же тренировки делятся на группы: набор, поддержание, похудения.

✔ **Тренировки на набор** должны включать в себя исключительно силовые нагрузки с большим весом и малым количеством повторений.

Последнее повторение в подходе должно быть по настоящему последним, а не так что вы после него можете сделать еще 5-10 раз.

Между подходами должны быть длительные промежутки во времени, нужно давать телу хорошо отдохнуть.

✔ **Тренировки на похудения** должны включать в себя как можно больше кардио и аэробных нагрузок.

Тут мы уже делаем в каждом подходе по максимум возможных повторений с небольшим весом.

Важно сжигать, как можно больше каллорий, не щадить себя отдыхом. Делаем одно за другим упражнение и отдыхаем в промежутках ходьбы до следующего тренажера.

✔ **Тренировки на поддержание** включают в себя кардио и силовые нагрузки, они предназначены, чтобы удерживать тот результат которого вы достигли.

Так что не думайте, что если вы чего-то добились, то на этом нужно остановиться и так будет всегда.

Весь результат с вас уйдет так же, как и пришел.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЗАЛА

Упражнение №1



Отвод ноги назад с параллельно опущенным корпусом.

Данное упражнение тренирует заднюю часть бедра и ягодицы.

- ✓ Становимся на одну ногу, берем отягощение, отводим ногу назад и параллельно корпус опускаем вниз, нога находится в одном положении.
- ✓ Рукой четко фиксируемся за поручень, держим равновесие.

Упражнение выполняем по 2-3
подхода по 15-20 повторений.

Упражнение №2



Зашагивания на платформу с гантелями.

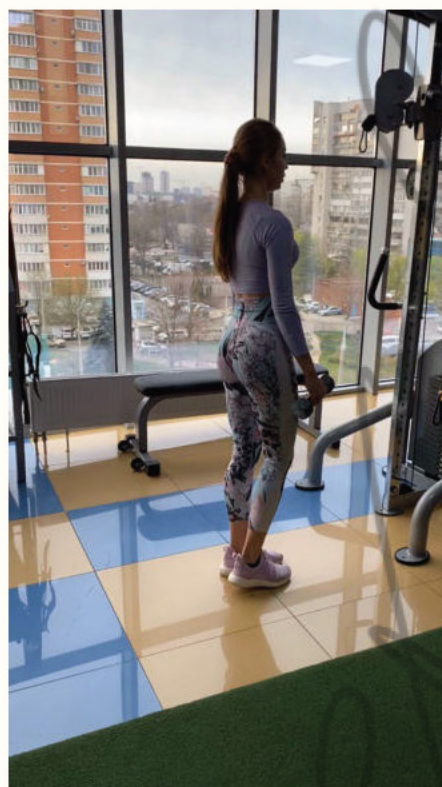
Данное упражнение тренирует заднюю часть бедра, ягодицы и квадрицепс.

- ✓ Выбираем 2 гантели под ваши параметры. Устанавливаем куб, либо любую другую высокую платформу.
- ✓ Ставим ногу на платформу под прямым углом, вторую четко фиксируем на полу.

- ✓ Начинаем подниматься на одной ноге, вторую приставляем. И так же спускаемся назад.
- ✓ Не забываем оттягивать плечи назад.

Делаем по 2-3 подхода по
10-12 повторений.

Упражнение №3



Выпады с гантелями

Данное упражнение тренирует заднюю часть ягодиц.

- ✓ Становимся ровно, ноги сомкнуты, делаем вышагивания назад одной ногой так, чтоб вторая

нога сгибалась под углом 90 градусов в колене и не опускалась до пола.



Той ногой, которой делаете выпад отталкиваетесь пяткой в исходное положение, следите чтоб колено этой ноги не выступало за носок.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 15-20 повторений, по возможности применяем отягощение.

Упражнение №4



Присед с отводом ног в кроссовере

Данное упражнение прокачивает наружную часть бедра и ягодицы.

- ✔ Фиксируем нижний блок на самый максимум вниз, ставим отягощение, с которым вам будет умеренно сложно его выполнять.
- ✔ Отходим на небольшое расстояние от блока, чтоб было напряжение на ногу.
- ✔ Фиксируем руки перед собой, можно замкнуть запястья в замок, либо вытянуть перед собой. И начинаем выполнять, сначала делаем подход на одну ногу, затем тоже самое на вторую.
- ✔ Чем шире расставляем ноги, тем сильнее забивается попа.

Делаем минимум по 10 повторений 2-3 подхода

Упражнение №5



Махи ногами в кроссовере

Данное упражнение прокачивает всю наружную часть ягодиц.

- ✔ Переводим блок в самое нижнее положение, фиксируем ремень на одной из ноги.
- ✔ Делаем наклон вперед, либо облакачиваемся на поручни тренажера.
- ✔ Начинаем отводить ногу в верх, не нужно ее сильно задирать, так как пропадает все напряжение на ягодицу.
- ✔ Выполняем четкие не резкие движения, поясницу не прогибаем, она должна оставаться неподвижна, работаем на качество выполнения.

На каждую ногу делаем 10-15 повторений по 2-3 подхода, перерыв между подходами только после выполнения обеих ног.

Упражнение №6



Выпады на одной ноге в смитте

Данное упражнение тренирует заднюю и внешнюю часть бедра и ягодиц.

- ✓ Встаем на против тренажера, беремся узким либо широким хватом за гриф.
- ✓ Выставляем лавочку так, чтоб при согнутой ноге в колене, вторая уходила как бы под лавочку коленом.
- ✓ Спина ровная, при сгибании колено передней ноги, на которую делается упор не должно выходить за носок.
- ✓ Делаем без какого либо отягощения, так как упражнение считается сложным и требует особой подготовки.

Выполняем по 2-3 подхода по 3-5 повторений.
Желательно не делать больших пауз между подходами.

Упражнение №7



Ягодичный мост с использованием скамьи со свободным весом

Данное упражнение является изолированным и тренирует ягодичцы + заднюю часть бедра.

- ✓ Берем скамью, опираемся лопатками и головой, разводим ноги немного больше ширины плеч.
- ✓ Кладем на таз гантелю либо гриф, опускаемся максимально вниз и начинаем поднимать таз, сжимая ягодичцы в верхней точке.
- ✓ Всю опору обязательно переносим на пятки, так мы сможем по максимуму задействовать ягодичцы.
- ✓ Так же для более лучшего результата задерживаемся в верхней точки на 1-2 секунды.

Делаем по 2-3 подхода по 15-20 повторений.



Упражнение №8



Становая тяга со свободным весом

Данное упражнение тренирует широчайшие мышцы спины, бицепсы бедер и ягодичные мышцы.

- ✓ Берем гриф/ гирю, ноги ставим на ширине плеч, обязательно чуть согнутом положении, чтобы не было нагрузки на позвоночник.
- ✓ Руки прямые и вытянуты, под ноги лучше положить два блина, чтоб весь упор приходился на пятки и по максимуму работали ягодичцы.
- ✓ Опускаем гриф примерно на уровне колена, затем поднимаемся за счет ягодич, давим на пятку и в пиковой точке их сжимаем.

Делаем по 2-3 подхода по 15-20 повторений.

Упражнение №9



Жим ногами лёжа в тренажёре

Данное упражнение тренирует мышцы ягодиц, квадрицепс.

- ✓ Выставляем угол скамьи в самый большой градус. Ставим нужное вам отягощение, для начала можно попробовать и без него.
- ✓ Ноги вместе, либо широко расставляем носками врозь на платформе.
- ✓ Руками держимся за поручни, голова и лопатки плотно прилегают к скамье и начинаем толкать вверх.

Делаем по 2-3 подхода по 15-20 повторений.

Упражнение №10



Гиперэкстензия

Данное упражнение тренирует мышцы ягодиц и поясничный отдел.

- ✔ Становимся на тренажер, пятки заводим под специальные валики, в руках можем держать любое подходящее отягощение, либо без него.
- ✔ Опускаем корпус вниз с округленной спиной и так же его поднимаем. Спина обязательно должна быть округленной, чтоб вся нагрузка приходилась на мышцы ягодиц, а не на позвоночник и поясницу.
- ✔ При подъеме вверх в пиковой точке максимально сжимаем ягодицы.

Упражнение выполняем по 3-4 подхода 15-20 повторений.

Упражнение №11



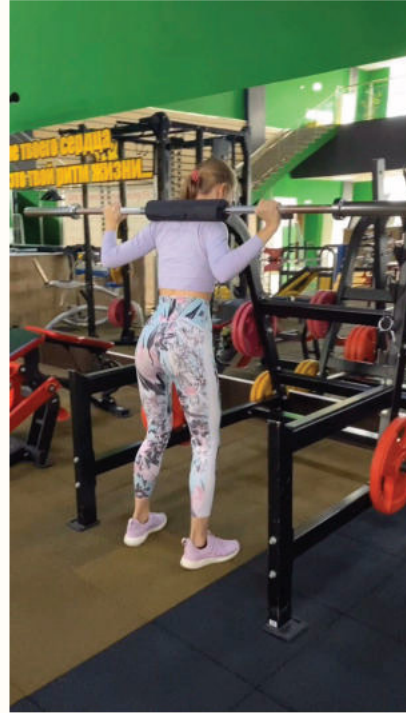
Развод/ сведение ног в тренажере

- ✓ Садимся в тренажер, делаем наклон корпуса вперед, спина прямая, можно держаться за сам тренажер.
- ✓ Выставляем оптимальное для вас отягощение, и начинаем разводить, либо сводить ноги.
- ✓ При этом в пиковой точке задерживаемся на 1-2 секунды для максимального эффекта.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 15-20 повторений



Упражнение №12



Присед со штангой

- ✓ Беремся за штангу широким хватом, заходим под гриф и кладем его на плечи. Поясница обязательно прогнута делаем шаг назад, расставляем ноги на ширине плеч, либо чуть шире. Подбородок смотрит прямо, лопатки сведены, начинаем приседать.
- ✓ Весь вес стараемся передавать на пятки, таз отводим назад, колени не выступают при приседе за носки.
- ✓ При вдохе опускаемся, при выдохе поднимаемся, это обязательное условия для выполнения данного упражнения.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 10-15 повторений.

Упражнение №13



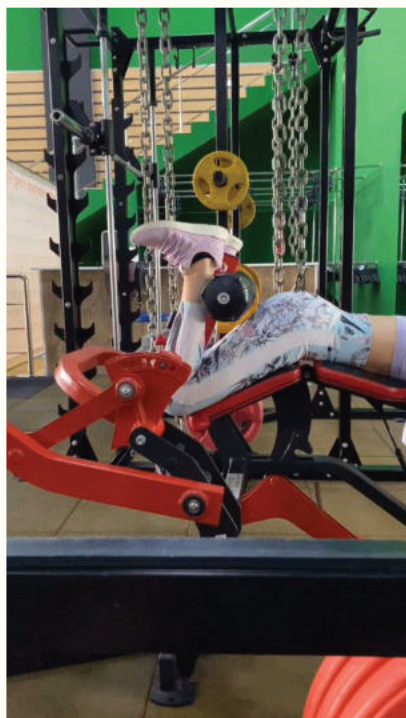
Присед сумо со штангой

Данное упражнение тренирует мышцы ног и ягодицы.

- ✓ Берем гриф, широко расставляем ноги и держимся узким хватом. Под носки желательно подложить пару маленьких блинчиков, чтоб акцентировать весь вес на пятки.
- ✓ Опускаем гриф до бедер, затем начинаем приседать, колени не выходят за носки.
- ✓ Не забываем дышать и надевать спортивный пояс, чтоб минимизировать нагрузку на позвоночник.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 10-15 повторений.

Упражнение №14



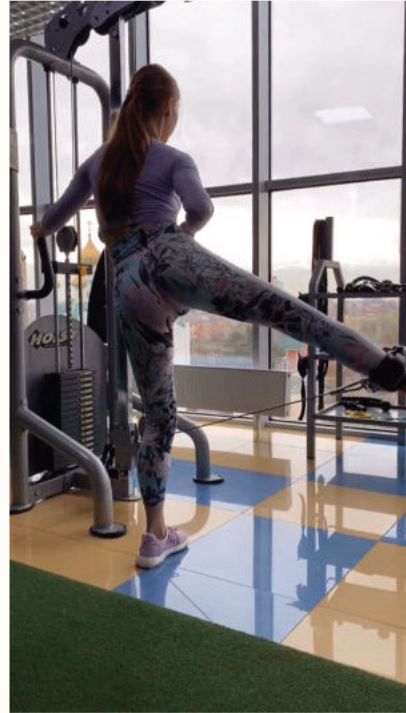
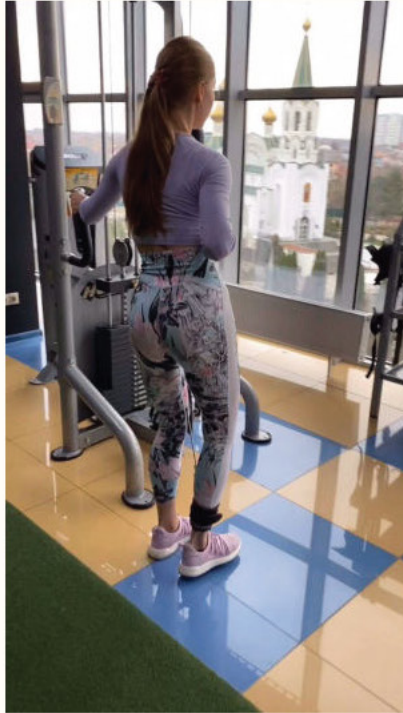
Сгибание ног к ягодицам в тренажере

Данное упражнение тренирует заднюю поверхность бедра и ягодицы.

- ✓ Ложимся в тренажер, ставим отягощение, выставляем мягкий валик и фиксируем его по длине.
- ✓ Руками держимся за поручни и начинаем сгибать ноги, не касаясь пятками до ягодиц.
- ✓ Отводим ноги назад, задерживаясь на 1 секунду.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 10-15 повторений.

Упражнение №15



Махи ног в сторону в кроссовере

Данное упражнения тренирует боковую часть бедра и ягодицы.

- ✓ Переводим блок в нижнее положение и ставим отягощение. Становимся сбоку ноги вместе.
- ✓ Начинаем медленно отводить в сторону, нога не прямая, а чуть согнута в колене (чтобы не травмировать сустав).
- ✓ Держимся за поручень тренажера, либо скадываем руки на пояс.

Упражнение выполняем поочередно каждой ногой по 2-3 подхода 10-15 повторений.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДОМА

Упражнение №1



Круговые и прямые вращения ноги, лежа на боку

Данное упражнение тренирует мышцы бедра и ягодицы.

- ✓ Ложимся на ковер, ноги вытягиваем прямо одна на одну.
- ✓ Одной рукой фиксируем голову, и начинаем поднимать ногу параллельно полу, затем начинаем вращать слева направо и справа налево (рисует круг).

Упражнение выполняем по 2-3 подхода
по 10-15 повторений

Упражнение №2

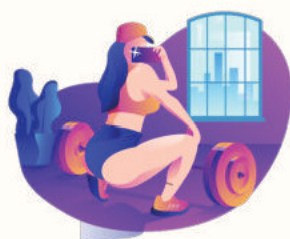


Махи бедром в сторону

Данное упражнение тренирует мышцы бедер и ягодиц.

- ✓ Становимся на колени руками упираемся в пол, спина ровная, подбородок смотрит прямо.
- ✓ Начинаем отводить ногу, стараемся почувствовать ягодицы, они должны у вас растягиваться и в конце подхода жечь.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.



Упражнение №3



Планка с вытягиванием ноги в верх

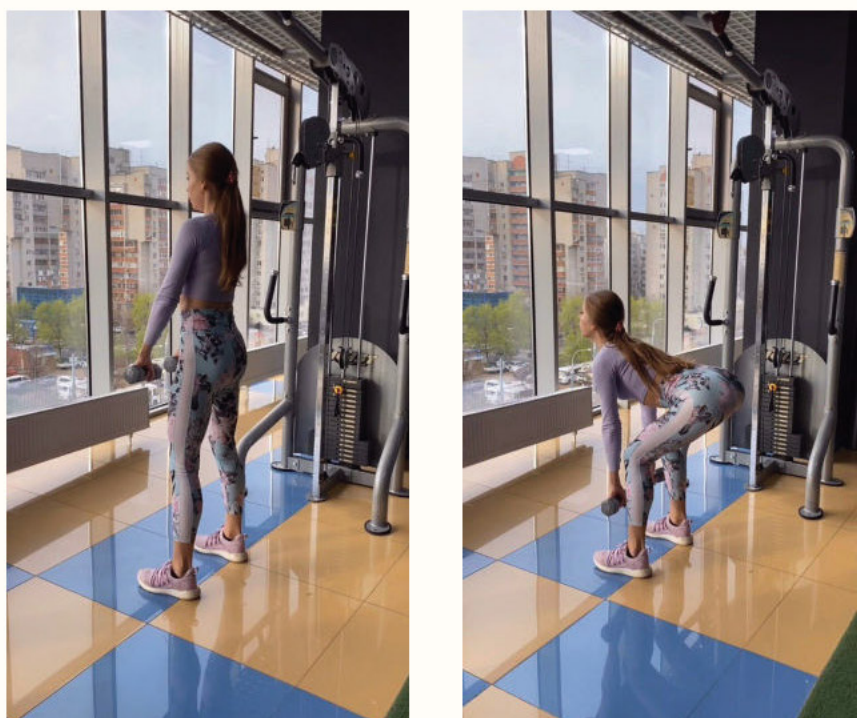
Данное упражнение тренирует пресс, мышцы спины, и ягодичные мышцы.

- ✓ Становимся в положение планки, фиксируем ровно спину.
- ✓ Не прогибая спину и не сгибая рук, вытягиваем поочередно ноги в вверх, при этом сжимаем ягодичные мышцы в верхней точке.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода
15-20 повторений на каждую ногу



Упражнение №4



Становая тяга со свободным весом

Данное упражнение тренирует широчайшие мышцы спины, бицепсы бедер и ягодичные мышцы.

- ✓ Берем гантели, ноги ставим на ширине плеч, обязательно в чуть согнутом положении, чтобы не было нагрузки на позвоночник.
- ✓ Руки прямые вытянуты, под ноги лучше положить два блина, чтоб весь упор приходился на пятки и по максимуму работали ягодичные.
- ✓ Опускаем гантели примерно на уровне колена, затем поднимаемся за счет ягодиц, давим на пятку и в пиковой точке их сжимаем.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода
15-20 повторений на каждую ногу

Упражнение №5



Выпады с гантелями

Данное упражнение тренирует нижнюю мышцу ягодиц.

- ✓ Становимся ровно, ноги сомкнуты, делаем вышагивания назад одной ногой так, чтоб вторая нога сгибалась под углом 90 градусов в колене и не опускалась до пола.
- ✓ Той ногой, которой делаете выпад отталкиваетесь пяткой в исходное положение, следите чтоб колени этой ноги не выступало за носок.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода 15-20 повторений, по возможности применяем отягощение.



Упражнение №6



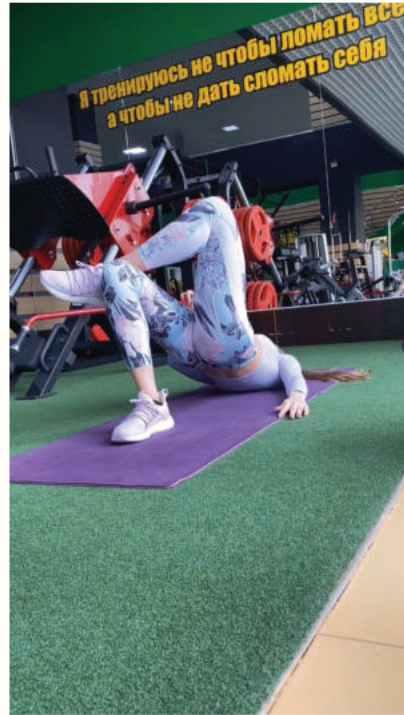
Присед (можно использовать резинку) с пульсацией в нижней точке

Данное упражнение прорабатывает нижнюю часть ягодиц.

- ✓ Становимся ногами на ширине плеч, спинку держим ровно, начинаем отводить таз назад и приседать.
- ✓ Приседайте до параллели колен и с небольшой амплитудой пульсируйте вверх, вниз по 2-3 раза. Обязательно начинайте пульсацию в нижней точке приседа, чтоб не ослабить нагрузку на ягодицы.

Упражнение выполняйте по 2-3 подхода по 5-10 повторений.

Упражнение №7



Ягодичный мост на одной ноге

Данное упражнение тренирует ягодичцы и заднюю поверхность бедра.

- ✓ Берем коврик, ложимся на спину, ставим одну ногу на другую.
- ✓ Кладем на таз гантелю/ блин и начинаем поднимать таз, в пиковой точке сжимаем ягодичцы и задерживаемся на 1-2 секунды.
- ✓ Опускаем таз вниз, не касаясь пола.

Упражнение выполняем по 2-3 подход
по 10-15 повторений на каждую ногу.

Упражнение №8



Махи с вытянутой прямой ногой

Данное упражнение тренирует мышцы спины, бедра и ягодиц.

- ✓ Становимся на колени, опускаемся на локти, спину не прогибаем и держим прямо.
- ✓ Нога прямая в колене не согнута, начинаем поднимать вверх и плавно опускаем в том же положении. Для максимального результата сжимаем ягодицы в верхней точке.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.

Упражнение №9



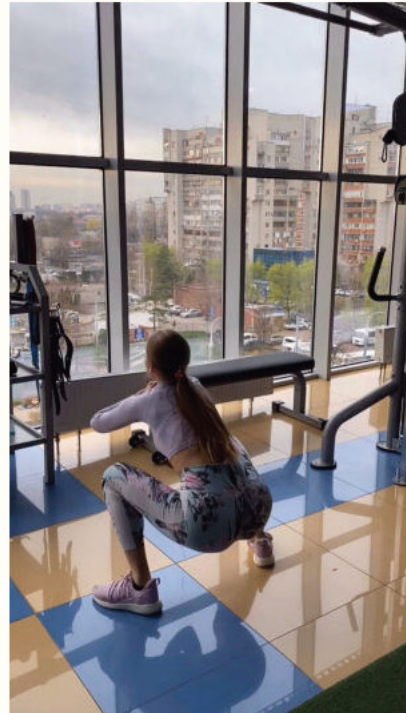
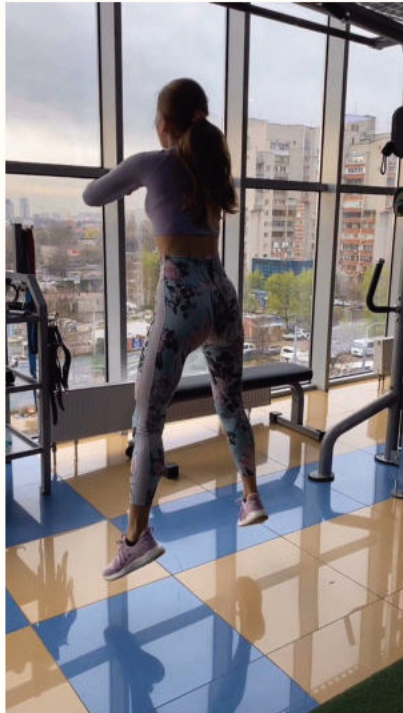
Ягодичный мост

Данное упражнение тренирует ягодичцы и заднюю поверхность бедра.

- ✓ Берем коврик, ложимся на спину, ставим обе ноги параллельно друг другу, носки немного разводим в сторону.
- ✓ Кладем на таз гантелю/блин и начинаем поднимать таз, локтями стараемся максимально комфортно упираться в пол, в пиковой точке сжимаем ягодичцы и задерживаемся на 1-2 секунды.
- ✓ Опускаем таз вниз, не касаясь пола.

Упражнение выполняем по 2-3
подхода 15-20 повторений

Упражнение №10



Присед с выпрыгиванием

Данное упражнение тренирует квадрицепс, большую ягодичную мышцу, заднюю и внутреннюю поверхность бедра.

- ✓ Исходное положение - как для классических приседаний. Ноги на ширине плеч, руки перед собой, спина прямая, колени и носки смотрят в одну сторону.
- ✓ Приседаем до 90 градусов и резко выпрыгиваем вверх, при этом старайтесь расслабить ягодичные мышцы в воздухе и приземлиться так же под углом 90 градусов.

Упражнение выполняем, как с отягощением, так и без по 2-3 подхода 15-20 повторений.

Упражнение №11



Приставной присед с эластичными резинками

Данное упражнение прорабатывает технику приседа и большие мышцы ягодиц.

- ✓ Надеваем на бедра резинку, ноги вместе и начинаем поочередно отставлять левую и правую ногу.
- ✓ Носки смотрят врозь, колени смотрят в сторону носков. Спина ровная, подбородок прямой, руки на уровне груди, либо подбородка.
- ✓ Делая максимально широкий шаг в сторону вы задействуете исключительно мышцы ягодиц и по минимуму нагружаете квадрицепсы.

Упражнение делаем по 3-4 подхода
по 20 повторений.

Упражнение №12



Махи ногой с резинкой в сторону/ назад

Данное упражнение тренирует боковую часть бедра и ягодицы.

- ✓ Надеваем резинку по размеру на ноги, она не должна сильно перетягивать.
- ✓ Держимся за поручень и начинаем отводить ногу в сторону, а затем назад, при этом сжимая максимально ягодичные мышцы.
- ✓ Прорабатываем мышцы на технику, не спешим и не заваливаем корпус вперед, либо назад.

Упражнение выполняем по 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.

Упражнение №13



Отвод ноги в сторону с утяжелением

Данное упражнение тренирует боковую часть бедра и внутреннюю часть ягодиц.

- ✓ Становимся к стене, берем гантелю/блин кладем на бедро. Ноги держим вместе, и медленно начинаем отводить параллельно другой ноге в сторону.
- ✓ Допускается немного сгибать ногу в колене для более лучшего результата.
- ✓ Спину держим прямо, плечи разведены.

Упражнение выполняем по 2-3
подхода 15-20 повторений.

КАК ПРАВИЛЬНО СОСТАВИТЬ СЕБЕ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК НА ПОХУДЕНИЕ ИЛИ НАБОР

Чтобы правильно составить себе программу тренировок, нужно понять чего вы хотите: набрать массу, поддерживать то, что у вас есть, либо похудеть.

Для примера разберем **набор массы**, для того чтобы набирать вес необходимо работать, как правило с большими весами.

Перед тренировками нужно хорошо разминаться, работать с кардио тренажерами, так как к большим весам нужно подходить с разогретыми мышцами тела.

Перед основными рабочими сетами делайте 1-2 разминочных подхода с легким весом.

Что такое легкий вес для вас?
Это примерно 30-50% от рабочего.

Разминочные подходы также важны для того, чтобы дать вам почувствовать упражнение.

Для начала нужно распределить дни тренировок, в какие дни вы будете качать определенные группы мышц.

Здесь я на своем примере
обрисую вам примерную
программу на неделю.



Для набора мышечной массы.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ: подбираем самые сложные и продуктивные упражнения.

Упражнения на спину, широчайшие мышцы спины, на ноги:

- ✔ Всевозможные силовые приседы, выпады, упражнения в тренажере с большими весами, становые тяги, начало тренировки начинаем обязательно с разминки, кардио, пресс, возможно растяжку.
- ✔ Все упражнения делаем с более большими весами, но при этом уменьшаем количество повторений. То есть, если вы делали становую тягу с весом в 30-40 кг по 15-20 повторений, то сейчас вы делаете с весом в 50-60 кг по 6-8 повторений.

Чтобы понять с каким весом вам нужно работать для этого, как правило вы начинаете экспериментировать и подбирать методом тыка.

К примеру вы можете присесть с грифом который весит 25-35 кг 15-20 раз и для вас это будет не сильно накладно, смело добавляйте к этому весу еще 20-30% и начинайте приседать по 6-8 повторений, последние 2-3 повторения должны даваться вам с большим усилием.

Именно самые последние 1, 2 или 3 повторения, которые вы делаете, превосходя боль в мышцах – самые результативные.

Именно они заставляют мышцы расти.

ДЕНЬ ВТОРОЙ: отдыхаем.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ.

Упражнения на плечи, верхний пучок нижний, задние и передние дельты, упражнения в тренажерах, со свободными весами, упражнения на ноги средней тяжести, разводка ног в тренажере, всевозможные махи, работа с отягощением.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: отдыхаем.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ.

Выбирайте упражнения, которые покажутся вам самыми простыми и легкими в выполнении.

Например на руки, бицепс, трицепс, со свободным весом, а также в тренажере.

Упражнения на ноги, отводки, разводки, упражнения с эластичными резинками, растяжки.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ: отдыхаем.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ.

И на седьмой день, начинаем круг заново, с теми же упражнениями, подходами и повторениями



Если рассматривать программу на похудение, то она отличается только тем, что в ней **мы работаем с более легкими весами и большим количеством повторений**.

В таком темпе мы тренируемся 1-2 месяца, фиксируем свой результат, он как правило не заставит вас разочароваться с такой интенсивной нагрузкой и подбором упражнений.

-
- ✓ В каждом тренировочном дне вы выбираете для себя **от 6 до 10 упражнений**, с которыми вы будете работать на протяжении 1-2 месяца.
 - ✓ После чего нужно будет обязательно поменять их на другие, в следующие 1-2 месяца, так как наше тело привыкает к определенным физическим нагрузкам, со временем перестает прогрессировать и развиваться должным образом.

То есть мы уже не даем мышцам того стресса, что в начале нашего пути тренировок и наш результат приостанавливается.

Проще говоря мы начинаем поддерживать то, что сделали за эти 2 месяца.

Также можно менять местами дни более интенсивных тренировок на менее интенсивные, таким образом мы постоянно развиваем и совершенствуем наше тело.

Самое распространенное время для тренировок, это первая половина дня, так как наш организм в это время бодрствует, нет усталости, сонливости, вялости.

Вечерние тренировки ничем не хуже дневных, тут уже просто нужно смотреть на ваш распорядок дня.

Но стоит отметить, что **вечером сложнее тренироваться**, так как организм все-таки не железный, и после целого продуктивного дня работы, каких-либо дел испытывает усталость, истощение и перед тренировкой нужно обязательно что-нибудь перекусить, что поднимет настроение.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ, КАК УБРАТЬ УШКИ НА БЕДРАХ

Ушками называют отложения на внешней стороне бедра, на уровне с ягодницами.

Они плохо поддаются коррекции и при похудении до последнего не желают уходить.

Чтобы избавиться от неприятных уплотнений, нужно применить комплексный подход:

1. Изменить рацион.

Есть больше овощей и фруктов, в них много клетчатки, которая помогает очистить желудочно-кишечный тракт.

Кушать каши, они богаты медленно усвояемыми углеводами, дающими длительное ощущение сытости.

2. По мере возможности нужно больше быть в движении.

Прорабатывайте проблемную зону, существуют целые комплексы упражнений, помогающие справиться с данным дефектом (махи, приседания, выпады и другие).

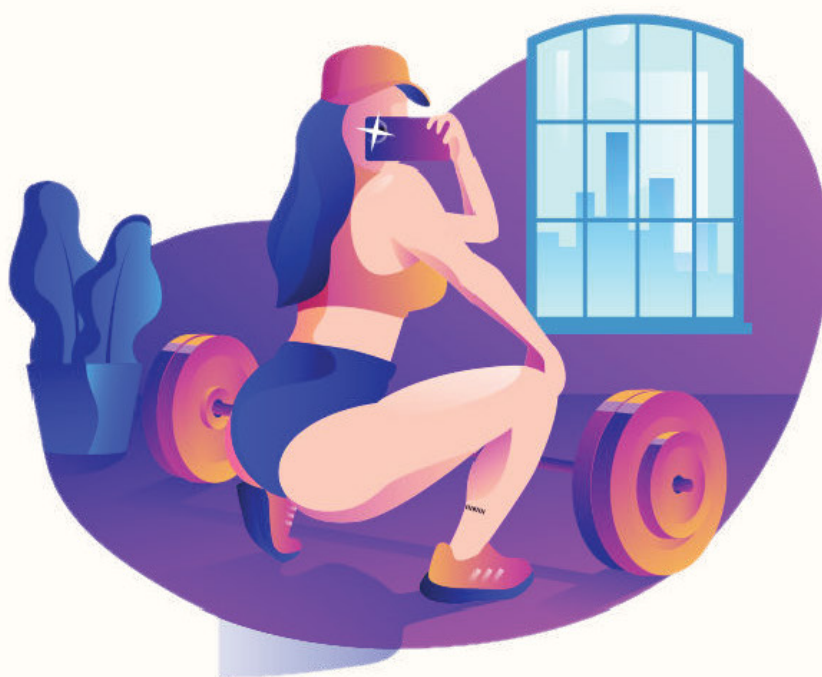
3. Массаж, различные обертывания (важно это делать регулярно, данные процедуры имеют накопительный эффект).

4. Если есть возможность посещать бассейн, то плавание на спине помогает «включить» поструральную мускулатуру, что автоматически улучшает осанку и подтягивает кожу на бедрах.

После сеанса плавания полезно принять контрастный душ, который закрепит результат.

5. Начните утро с чашки кофе.

Этот напиток обладает легким мочегонным эффектом, стимулирует обмен веществ и помогает организму сжигать жир на тренировках.



ЦЕЛЛЮЛИТ

Целлюлит возникает при нескольких причин:

- ✓ из-за воздействия гормонов стресса;
- ✓ неправильного питания;
- ✓ при малоактивном образе жизни и множестве других вредных привычек.

Нарушение кровоснабжения, его замедление, из-за чего клетки организма недополучают кислород и необходимые ему питательные вещества.

Простыми словами ваши клетки попросту начинают испытывать голод и при этом накапливать излишний жир со всевозможными вредными веществами.

Существует несколько стадий целлюлита, давайте рассмотрим подробнее каждую из них.



1 СТАДИЯ.

При первых симптомах целлюлита вы его не увидите, так как кожа начинает потихоньку терять эластичность, с течением времени может появиться отечность.

Для исправление такой ситуации в основном требуется правильное питание и физические нагрузки.

2 СТАДИЯ.

Когда на коже образуются небольшие неровности, прощупывается уплотнение жировой ткани, нарушается кровообращение.

Кожа становится дряблой, немного морщинистой при сдавливании.

Тут борьба со второй стадией похожа на первую, **добавляются кардио тренировки, в обязательном порядке придерживаемся правильному питанию и активному образу жизни.**

Также **можно применять обертывание**, оно хорошо выводит лишнюю жидкость из организма. Самые востребованные ингредиенты для обертываний: глина, мед, горчица, кофе.

3 СТАДИЯ.

При этой стадии целлюлит начинает проявляться не только на попе и бедрах, но уже и на других частях тела, начинают появляться бугорки, ямки, неровности кожи.

Кожа становится более дряблой и менее чувствительной, так как жировые клетки начинают прогрессировать в росте.

Борьба на этом этапе развития целлюлита заключается в **изолированных упражнениях нацеленных на определенные части тела**. Нужно прорабатывать каждую пораженную клеточку в организме, изнурительными и специфически сложными упражнениями.

Самое эффективное лечение целлюлита считают:

обертывание, всевозможные массажи, спа процедуры, мезотерапия, озонотерапия, контрастный душ, банные процедуры, но в основе всего этого стоит правильное питание, активный образ жизни, физические нагрузки, кардио и боевой настрой на весь период лечения.

МАССАЖИ, СКРАБЫ И ОБЁРТЫВАНИЯ

Массажи помогают улучшить кровообращения и расшевелить подкожный жир, а так же приводят в тонус мышцы.

Существуют несколько техник массажа, которые помогают бороться с несовершенством фигуры.



1

Баночный массаж, считается самым эффективным видом самомассажа.

Резиновые банки для массажа продаются почти в каждой аптеке по бюджетной цене.

- ✓ Нанесите массажное масло на распаренную кожу.
- ✓ Сдавите банку и захватите кожу, затем водите рукой по часовой стрелки.

2

Водный массаж.

Его проводят в ванне, будет отлично если у вас присутствует гидромассажная насадка, либо просто включить напор воды в душе на полную.

- ✓ Направьте струю на проблемную зону и интенсивно водите ей по кругу. Начать лучше с области бедер и ягодиц, постепенно поднимая струю к области живота и талии.
- ✓ Движения душа осуществляйте в разных направлениях, меняйте силу напора и температуру - от горячей до холодной.

Процедуры проходят примерно от 5 до 10 минут, после чего растираются махровым полотенцем.

3

Щипковый массаж.

- ✓ Для это нужно нанести на проблемную кожу немного масла или крема для массажа.
- ✓ Начинайте растирать, затем пощипывайте кончиками пальцев оттягивая кожу, но не переусердствуйте, чтобы не было синяков.

Кофейное обёртывание активизирует обмен веществ, дает телу энергию, очищает организм от токсинов.

Кофе, как мы знаем помогает активно бороться с жировыми отложениями и целлюлитом.

01. Кофейный скраб с йогуртом

- ✓ Кофейную гущу хорошенько подсушите.
- ✓ Затем добавьте в нее йогурт (или жирные сливки) из расчета 1 ст. л. гущи на 3 ст. л. йогурта.
- ✓ Смесь нанесите на тело и растирайте в течение 7-12 минут.
- ✓ Смойте теплой водой и смажьте кожу питательным или антицеллюлитным кремом.

Этот рецепт подходит для глубокого пилинга и разглаживания кожи.

02. Кофейный скраб с маслом

- ✓ Возьмите пару чайных ложек кофейной гущи, добавьте к ним столовую ложку сметаны и три капли эфирного масла.
- ✓ Хорошо перемешайте и нанесите смесь на руку или специальную массажную губку.
- ✓ Обрабатывайте тело в течение семи минут.

Этот рецепт подходит для питания кожи и придания ей гладкости, упругости и шелковистости.

03. Кофе с медом идеальный скраб, он тонизирует кожу и помогает вывести токсины.

- ✔ Смешайте кофейную гущу со столовой ложкой меда и тремя каплями оливкового масла.
- ✔ Добавьте одно сырое яйцо и хорошо перемешайте.
- ✔ Нанесите смесь на тело и массируйте по часовой стрелки в течении 5 минут.

Обертывание является одной из самых приятных и эффективных процедур для борьбы с целлюлитом.

01. Медово-кофейное обертывание

Самый простой, но тем не менее довольно действенный рецепт, готовится следующим образом.

- ✔ Смешайте немного натурального меда с молотым кофе крупного помола.
- ✔ Нанесите смесь на проблемные зоны и оберните пленкой.
- ✔ Укройтесь потеплее толстым пледом или одеялом и полежите 30-40 минут.

02. Шоколадное обертывание

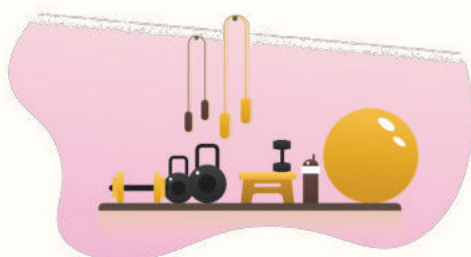
- ✔ Возьмем 5-6 столовых ложек какао-порошка (лучше брать в чистом виде без добавок), разводим теплой водой до консистенции сметаны.
- ✔ Держим на теле 30-40 минут и наслаждаемся насыщенным ароматом.

03. Мятное обертывание

- ✔ Возьмем 6 столовых ложек зеленой глины, добавим 2-5 капель масла перечной мяты.
- ✔ Затем наносим смесь на ягодицы и бедра (мята сильно охлаждает, поэтому на чувствительную область живота желательно не наносить) и оставляем на 30-40 минут.

04. Глиняное обертывание

- ✔ Берем глиняный порошок и смешиваем с водой до консистенции пасты и наносим на тело на 30-60 минут. Существует много видов глины, вы можете выбрать любую.
- ✔ Для повышения упругости и увлажнения кожи подойдет голубая, черная или розовая.



ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

1

Если вы думаете тренировать ягодичы 1 раз в неделю, даже если это одна адская тренировка в неделю, после которой вы не можете нормально сидеть, этого мало.

Нужно тренировать минимум 2-3 раза эту группу мышц в неделю и постоянно изменять упражнения, так как ягодичы это довольно большая мышца, которая любит разнообразия в выборе упражнений.

2

Неправильное и несбалансированное питание может сыграть злую шутку на вашем результате.

От питания зависит 70% даже 80% процентов успеха роста ягодич. Кушать нужно правильно, в основу этого входит грамотное питание, обязательно придерживаться норм вашей калорийности.

3

Стоит отметить правильную технику выполнения упражнений - в каждом подходе нужно выкладываться по полной.

Каждое упражнение должно выполняться технически правильно, чтобы не получилось, что мы хотим накачать попу, а раскачиваем при этом квадрицепс и жалуемся, что у нас ноги как у мужика.



4

Отдых должен присутствовать в обязательном порядке.

Без него наши мышцы не будут расти и развиваться, телу нужно давать отдохнуть, ведь во время отдыха и сна наши мышцы начинают расти после интенсивных тренировок.

Не нужно заниматься 5-6 дней подряд, а потом отдыхать неделю и думать, что у вас что то вырастет.

Тут нужен баланс, день через день, два через два, два дня отдыха один день занятий и так далее.

5

Во время тренировок, вы должны быть вовлечены в процесс с головой полностью, а не ходить по залу и разговаривать по телефону по пол часа.

Часто можно увидеть ситуацию, когда девушки в попытке накачать попу, используют сильно большие веса.

Логика понятна: чем больший вес, тем лучший результат.

Однако ягодичцы нужно прочувствовать в каждом упражнении, чтоб создавался эффект горения/ жжения.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ НОГИ СТРОЙНЫМИ, А ЯГОДИЦЫ УПРУГИМИ

Если вы относитесь к тем людям, которые желают сбросить лишний вес, то в первую очередь вам нужно изменить свои привычки.

Тогда постепенно вы сможете без особых усилий сбросить лишнее и, главное, не набрать вес снова.

1

Никогда не пропускайте завтрак - это основной прием пищи, благодаря которому вы не будете переедать в течение дня. Завтрак должен быть плотным, около 500-600 ккал.

2

Возьмите в привычку пить воду после пробуждения, выпивайте стакан воды перед завтраком и поддерживайте водный баланс в течении дня.

3

Не доводите себя до очень голодного состояния, чтобы снизить вероятность перееданий.

4

Полезная привычка пить чай без сахара.

Многие считают, что выпить 3-4 кружки чая с добавлением одного кусочка сахара ничем не навредит.

Но стоит отметить, что в этих кусочках сахара присутствуют излишние калории, которые влияют на вашу жировую прослойку.

5

Избавьтесь от привычки кушать от скуки или, когда вам нечем заняться. Прежде всего, нужно различать голод и насыщение.

6

Живёте на верхних этажах многоэтажки? Тогда вам посчастливилось стать владельцем бесплатного кардио-тренажера.

Заменяем привычные поездки на лифте, пробежкой по ступенькам.

7

Ездите на общественном транспорте? Смело выходите за 2-3 остановки и идите пешком, ходьба на длительные расстояния хороший способ не набрать лишнего.