

#BYSSFIT

Гайд «Активация ягодичных мышц»



Привет! У тебя в руках гайд, базой которому послужили 12 лет моих тренировок и 5 лет тренерской деятельности.

Уверена, что ты получишь массу полезной теории и практических рекомендаций, начнешь лучше понимать «как это работает» и тебе не придется искать истину годами, как мне!

Закрой глаза, произнеси про себя три раза:

«Ну здравствуйте, мои шикарные ягодичные мышцы!»

и погнали

Важно!



В этом курсе идет речь именно о здоровом развитии и росте мышц, а не о создании огромной попы с львиной долей жировой ткани.



В большинстве случаев на видео в интернете мы видим мясистых девушек в плотных обтягивающих лосинах, но по факту их масса далеко не из мышц (ничего против не имею, люблю сочность), просто когда вы спрашиваете как раскачать такие объемы именно мышцами – никак, это не мышцы.



Среднестатистической девушке для естественной пропорции вполне хватит того объема, что может дать ее тело с помощью правильных тренировок.

#BYSSFIT

Мой путь



2008 vs 2020
38 vs 44

Мы не можем пойти против скелета и изменить его. Если снижать вес уже некуда, а вот подкачать объем в нужных местах мы в силах! Это и есть самый жирный плюс фитнеса: ты можешь улучшать свои пропорции! В те годы не было столько школ фитнеса, видео, пособий и вообще понимания, поэтому путь был тернистым и долгим. Первые года 2 результата почти не было. Вам повезло больше и мы сократим этот путь раз в 10!

Итак, Я Соня Солдатова, в далеком 2008 году я начала тренировки в институтской качалке, чтобы набрать хоть какой-то вес. Тогда я весила 37-38 кг при росте 152 см и с ума сходила по аппетитным ягодцам, на которые у меня даже не было и намека. Питание мне в этом абсолютно не помогает, в ход пошли силовые, растяжка, функционал!

Не буду голословной и покажу, что немного я в этом все-таки понимаю - ловите чудесный коллаж трансформации.

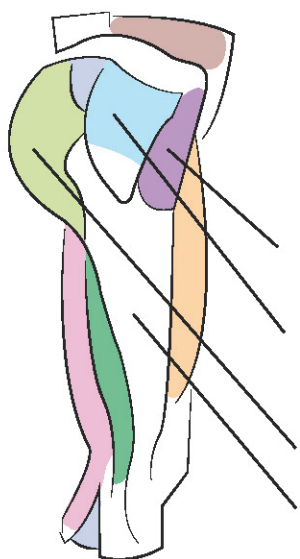
В инстаграмме была масса вопросов: как я так уменьшила талию? Я не уменьшала талию, я увеличивала попу, спину и плечи, чтобы казалось, что у меня есть талия.



Анатомия

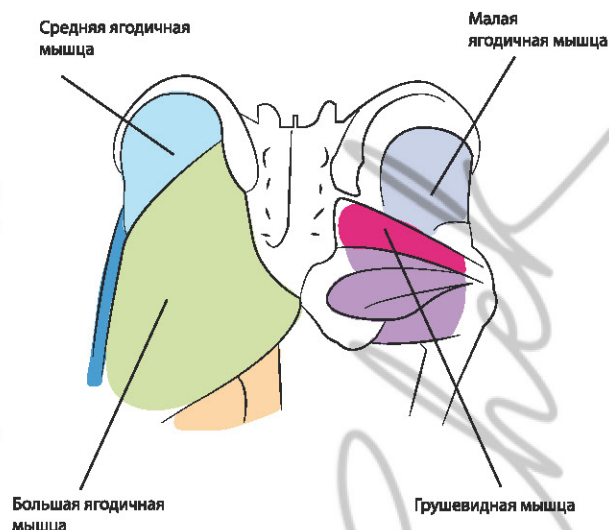
Анатомия - важная наука, которая нужна не только медикам, но и каждому среднестатистическому человеку, ведь это о нас.

Ягодичные мышцы - это мощнейший комплекс мышц: большая, малая, средняя и грушевидная мышцы, которые ежедневно выполняют ряд функций. Они поворачивают, разгибают, отводят бедро (бедро - это расстояние от таза до колена, а не тазовая кость), но и выпрямляют и фиксируют туловище, то есть ягодичные мышцы работают всегда вне зависимости от, приседали вы в этой жизни или нет.



Напрягатель широкой фасции бедра

- напрягатель широкой фасции бедра
- средняя ягодичная мышца
- большая ягодичная мышца
- широкая фасция бедра



Это априори сильные и тренированные мышцы, даже, если они не объемные. Поэтому, чтобы полноценно включить их в работу требуется время, чтобы остальные мышцы догнали ягодичные и мы начали давать полноценную нагрузку, которая наконец-то заинтересует наши ягодицы и не травмирует суставы. Не переживай, если сейчас твои ягодицы плохо отзываются на упражнения, после этого гайда правила игры изменятся!

Есть еще одна интересная функция, о которой почему-то не пишут в стандартных источниках:

Ягодичная мышца участвует в стабилизации голени и мгновенно активируется через широкую фасцию и напрягатель широкой фасции, который включается как только вы делаете упражнения на 1 ноге, на нестабильной поверхности, выполняете движения похожие на игру в футбол, баскетбол, хоккей, когда движения быстрые, нога тормозит резко и организму очень важно уберечь колено и голеностоп.

Видели попки этих спортсменов? Ягодицы нужны им не просто так! Этим знанием мы и воспользуемся в своих корыстных целях!

Какие упражнения включают ягодичные мышцы?

Для полноценного развития мы должны делать в большинстве многосуставные (базовые) и разбавлять их более локальными упражнениями. Я не очень люблю слово «изолирующие», так как наш организм настолько целостная система, что об изоляции, как таковой, речи идти не может.

Простой пример. Сделай прямо сейчас!

Посмотри на свою руку и начни интенсивно шевелить указательным пальцем. Импульс не остановится на фаланге он будет уходить в предплечье* до самого локтя. Точно так же во время работы ягодич всегда будет работать поясница, а значит и пресс, и широчайшие и тд.

В самом конце гайда ты найдешь технику и разбор каждого упражнения в формате фото.

Многосуставные упражнения:

- Приседания и все их вариации: фронтальный присед, плие, классический до параллели, сумо, с узкой постановкой ног, глубокий;
- Приседания на 1 ноге (не пистолетик) – особенно выделяю их;
- Выпрыгивания - отнесу к более сложной вариации приседаний, так как появляется стабилизация;
- Тяги: становая, мертвая, румынская, туда же «доброе утро», на одной ноге;
- Все вариации выпадов: вперед, назад, с восхождением, с махом задней ногой, проходка вперед;
- Восхождение на тумбу.

Локальные:

- Отведения в сторону или назад;
- Махи;
- Ягодичный мостик, ягодичный мост 1 нога;
- Подъем ноги через сторону;
- Подъемы ног лежа на животе;
- Лодочка;
- Свинг с гирей.

Локальные упражнения хорошо подходят тем, у кого болят колени, но они практически не включают в работу квадрицепс, поэтому тренировка не может ограничиваться только ими. Нужно искать альтернативы, к примеру, приседания на стул, которые мы так выполняем каждый день.

* Предплечье - часть руки от локтевого сустава до кисти.

Анатомические поезда

Это несуществующий в медицине термин, придуманный Томасом Майерсом (книга «Анатомические поезда» - очень советую!), который предлагает несколько иной формат рассмотрения работы мышц - не просто в рамках одной мышцы и ее крепления к двум косточкам, а в связке с другими мышцами.

Вся теория абсолютно потрясающая, но нам потребуется буквально 1 картинка, которая отражает какие мышцы работают в связке с ягодичными.

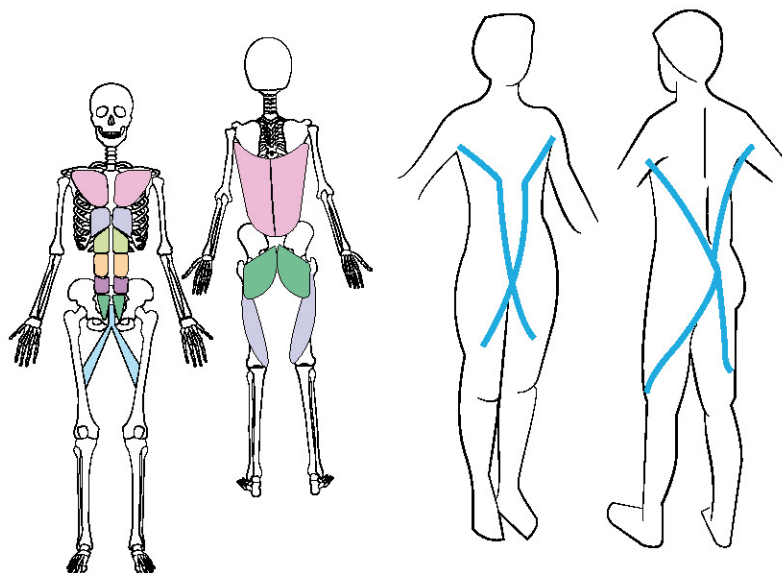
Особое внимание я обращаю на пресс, широчайшие мышцы спины и мышцы, отводящие бедро - именно они помогут нам включить ягодичные в работу еще больше! Как?

Мы будем их напрягать во время упражнения!

Я постоянно вижу, как девочки приседают и, вероятно, думают, что в этот момент должны работать только ноги. Живот расслаблен, спина округляется, вся нагрузка идет на поясницу - беда!

Как только в приседаниях мы расслабляем спину и пресс нагрузка с ягодичных начинает смещаться. Если же мы напрягаем широчайшие мышцы и разводим колени, то и эффект работы ягодичных усиливается. Как только спина и пресс включаются в работу создается мышечный корсет, который оберегает позвоночник от травм.

Во время приседания ВСЕГДА напрягай пресс, держи живот подтянутым, спину ровной, не перегибай поясницу, разводи колени и НАПРЯГАЙ ШИРОЧАЙШИЕ! Всегда, моя звезда!



На картинке видно, как идут линии:

Сзади - широчайшие - ягодичные - задняя поверхность бедра - мышцы, отводящие бедро;

Спереди- грудь-прямая мышца живота- приводящие мышцы;;

Включи эти мышцы в работу и твои приседания выведут тебя на новый уровень!

Биомеханика движения

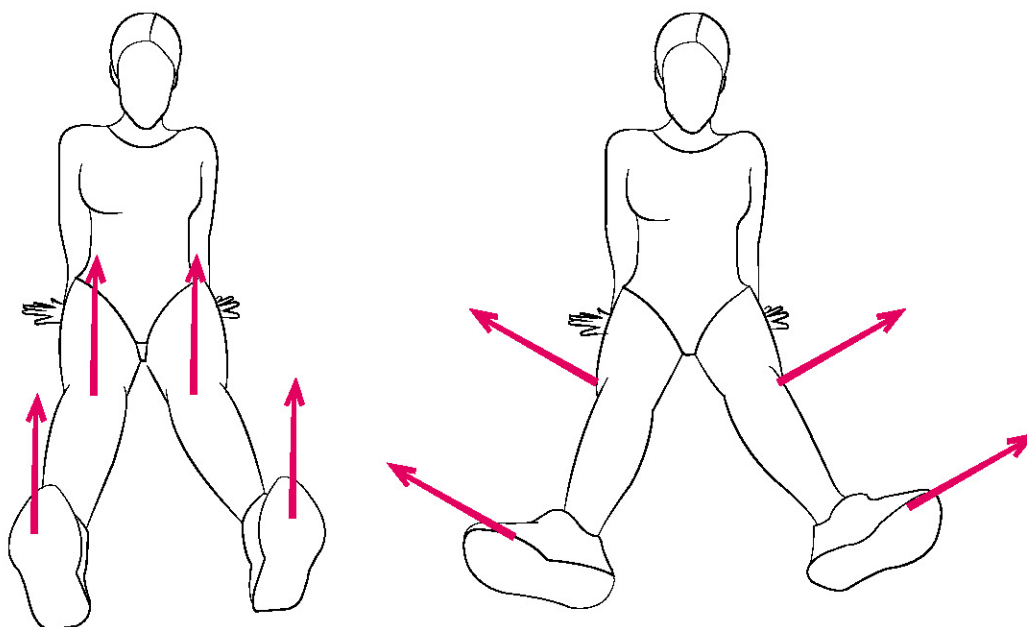
Звучит очень научно и страшно.

Если в двух словах – биомеханика объясняет нам естественный максимально правильный набор движений (положения, углы), которые должно выполнять тело во время упражнения, чтобы оно не разрушало его.

Простой пример. Сделай прямо сейчас!

Сядь на пол, да-да, давай. Спинай прижмись к стене и просто расслабь ноги. Посмотри как ведут себя стопы: они немного развернулись, градусов на 15-20, смотрят чуть в разные стороны, колени стремятся сделать тоже самое. Начни разворачивать стопы в стороны и следи как разворачивается колено.

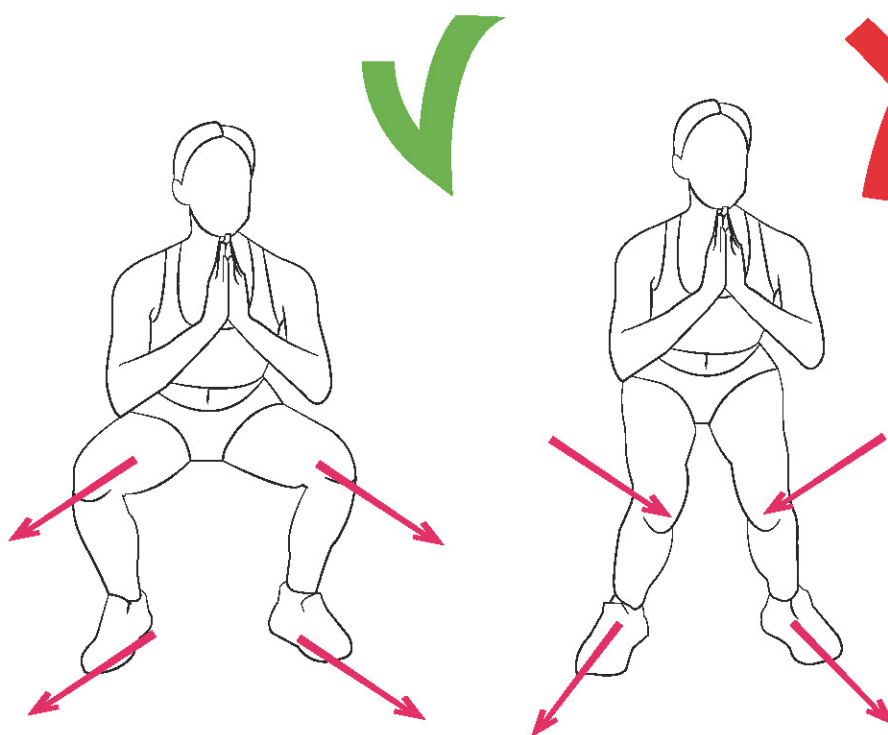
Теперь положи ноги так, чтобы мыски смотрели четко вверх - колени всегда хотят смотреть с ними в одном направлении, если ты начнешь пытаться поворачивать стопу, фиксируя колено - велик риск травмы + могут быть дискомфортные ощущения.



Именно по данной причине во время приседаний мы следим за коленями - разводим их так, чтобы они смотрели в одном направлении со стопой, тогда нагрузка распределяется на суставы равномерно и риск травм снижается. Замечала, что тренер всегда ругается - следи за коленями, следи за мысками.

#BYSSFIT

Твой естественный разворот стоп, комфортный для классических приседаний - это 15-20 градусов, в которые только что развернулись стопы сидя. Для классики этого достаточно. В плие, сумо угол будет отличаться.



Важно!

Во время упражнений, особенно с утяжелениями, очень важно соблюдать траектории движения, чтобы сохранить здоровье суставов. Это относится и к самому приседанию, и к подъему из приседа. В нижней точке очень важно, чтобы колени оказались четко над стопами и смотрели с ними в одном направлении. Угол, который рисует колено во время приседания очень индивидуален. Колено может выходить за мысок при условии, что стопы плотно прижаты к полу. Вес не смещается на мысок или пятку. На подъеме мы продолжаем удерживать колени и не даем им сводиться к центру.

Live Check

Почему ягодицы не растут?

Причин может быть огромное множество.
Я бы выделила две:

1. Особенности строения тела. Набор мышц и костей у всех одинаковый, а вот композиция мышц, изгибы позвоночника, длина/ширина костей отличается и это вносит свои коррективы в наш визуал.

К примеру, у меня квадратный тип фигуры: узкий таз, широкие ребра и средние плечи, полное отсутствие талии. Благодаря тренировкам я могу увеличить объем бедер, спины и плеч, что визуально создает ощущение, что у меня есть талия. И вы тоже можете подкорректировать себя спортом!

2. Искривления/травмы, которые приводят к защемлениям мышцы, что мешает ее работе, питанию, а значит и росту. Эти защемления могут не приносить физический дискомфорт.

Любое искривление в теле: позвоночник, плоскостопие и т.д. влечет изменения всей костной системы, мышцы всегда адаптируются к этим изменениям: одни укорачиваются, другие удлиняются и искривление становится все более прочным. Просто и быстро взять и поставить все на место крайне затруднительно, я бы сказала невозможно, но обижать различную остеопатию, мануальную терапию не имею права.

Иногда из-за падения на копчик, о котором мы давно забыли, но болело продолжительно, мышцы таза и поясницы спазмируются и прочно закрепляют положение, в котором не больно, а мы потом не можем сделать полноценное приседание и не понимаем, что мешает? Почему мышцы не тянутся?

Это интересно. Почему вокруг плоскостопия всегда так много шума?

Почему его диагностируют так активно с самого детства на диспансеризации?

Если стопы не болят вы вообще не обратите на него внимания.

Ситуация такая: измененное положение стоп (нарушение пронации и супинации) нарушает распределение нагрузки на голеностоп, выше идет коленный сустав, далее тазобедренный, потом позвоночник и шея. Организм очень выносливая система, которая сделана прочно и умно...пока нет искривлений. Если из-за искривлений нагрузка на один участок становится больше, а на другой меньше - в месте, где она увеличилась будет травма/разрушение ткани.

Что делать? Из подручного: раскатывать стопы жестким мячиком, делать растяжку стоп и голеней, тренировать мышцы голени. Именно мышцы голени держат свод стопы, который в плоскостопии страдает. Выполняй упражнения на баланс без кроссовок на нестабильной поверхности. Можно просто стоять на одной ноге попеременно на коврике сложенном в несколько раз, можно приседать, делать выпады, наклоны - любые упражнения, в которых приходится ловить баланс и ощущать как напрягаются икры и стопы.

#BYSSFIT

Что делать, если ягодичных мышц как бы нет и прокачка не помогает?

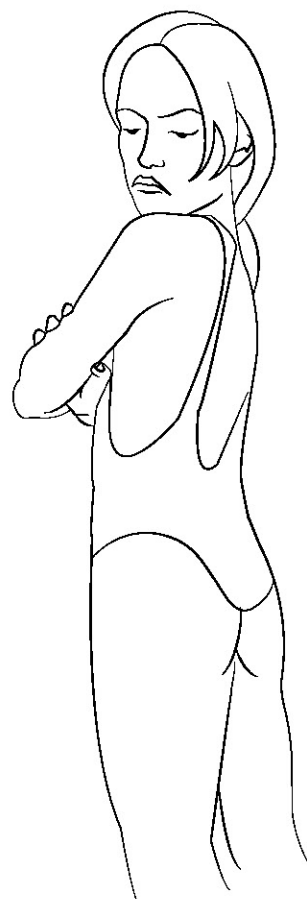
Очень просто - начать готовить тело и мышцы к нагрузкам

Растяжка и йога. Привести все тело к правильному балансу и обрести эластичность тканей. Именно благодаря гибкости появится возможность соблюдать правильную и эффективную технику с хорошей амплитудой.

Прокод на скидку 30% на мой ONLINE курс по растяжке всего тела FLEX30. Вводи его на сайте SSFLEX.RU, обязательно нажимай «enter» или «ввод» и после того, как цена обновится нажимай черную кнопку «оплатить».

Важно!

Если у вас очень слабая растяжка, вы не можете спокойно дотянуться до мысков, не сгибая колени, а спина вообще не гнется - ваши ягодичные заблокированы аж с двух сторон. Стоит начать никак не с силовых и тягания огромных штанг, которые только нанесут вам вред, а с банальной растяжки или йоги.



3 волшебных средства

МФР (примеры упражнений будут ниже) миофасциальный релиз - самая бюджетная возможность улучшить восстановление, питание мышц и предотвратить воспаления. Вы просто берете роллер/валик, да хоть бутылку с песком, чтобы она не проминалась под весом, и монотонно раскатываете ноги, ягодицы и спину по всей поверхности. Важно уделять наибольшее внимание именно болезненным участкам.

Массаж. Имею ввиду не антицеллюлитный или лимфодренажный, а обычный спортивный массаж всего тела, желательнее без масла, чтобы массажист смог добраться именно до глубоких мышц, которые играют более важную роль, чем поверхностные. Особое внимание необходимо уделять спине, пояснице, непосредственно ягодицам, задней поверхности бедра и икрам.

Очень полезная процедура для любого человека, но и наиболее затратная, поэтому я отношу массаж в третий блок. Здесь идет работа не только с физикой, но и с энергетическими потоками.

С помощью массажа снять защемления и блоки можно гораздо быстрее, чем просто упражнениями. Тем не менее, если после массажа вы не будете уделять внимание растяжке и технике, организм может полностью восстановить исходное состояние. Растяжка и йога могли бы помочь закреплять правильные положения.

Травмы. В отдельный блок я бы отнесла травмы, которые человек приобретает на силовых, функциональных и стретчинг тренировках. Эти жалобы во время своей тренерской деятельности я получала через раз.

Да, так тоже бывает, стараемся как лучше, а по итогу получаем это...

Сталкивалась сама, однажды на 8 месяцев была выбита из процесса после неудачного шпагата «на холодную».

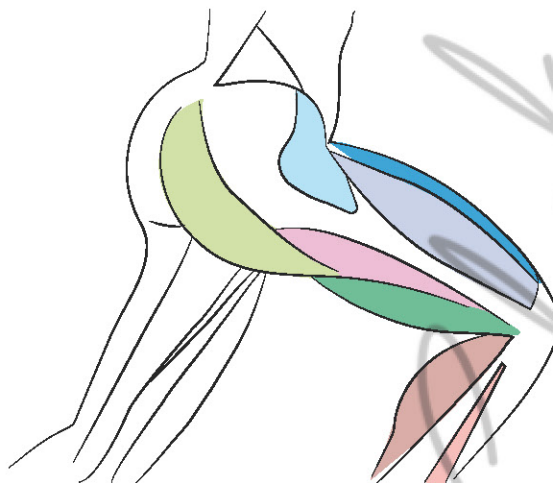
Во время занятия можно не заметить как что-то идет не так, утяжеление увеличиваются, амплитуда лучше, мы довольны собой, а затем несколько месяцев ощущаем тянущую/резкую боль в задней поверхности бедра, в районе седалищного бугорка. Она будет проявляться во время приседаний, тяг и растяжки.

Что с этим делать? Массаж, МФР, медленная растяжка после интенсивного разогрева и раскатки МФР - возвращаем травмированному участку эластичность и питание, тогда он восстановится. Иногда стоит сходить к травматологу и сделать УЗИ, чтобы понять, что именно происходит в тканях.

Почему нельзя пытаться качать только попу и исключать квадрицепс (передняя поверхность бедра, ляжка и т.д.) из процесса?

Как мы уже обсудили организм очень умный и если пытаться его обмануть, то мы не получим ничего кроме травм и проблем.

В бедре много мышц, но мы рассмотрим именно эту. Во-первых потому, что женщины упорно отказываются ее качать и увеличивать, во-вторых она играет фундаментальную роль в здоровье коленных суставов. Чем лучше тонус квадрицепса, тем безопасней любая нагрузка для связок колена.



Важно!

Передняя и задняя поверхность бедра должны быть в равноценном тонусе, так как компенсируют друг друга. Не увлекайтесь только выпадами/приседаниями или только ягодичным мостиком/тягами.

Квадрицепс состоит из 4 мышц, которые выполняют массу функций и голень разгибают, и ногу поднимают, но самое главное в данной теме: отвечают за стабильность коленного сустава. Проще говоря, следят, чтобы нагрузка распределялась равномерно, не было перегрузок и травм мениска, крестообразных связок, надколенника и тд.

Хотите попу и здоровые колени - отвалите от квадрицепса, пусть качается! =)

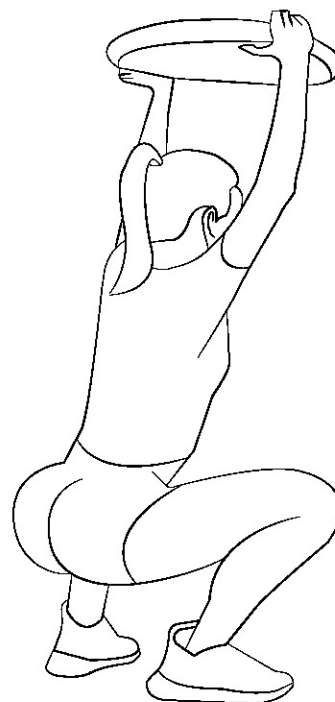
1. Ягодичные мышцы очень сильный центр и пока остальные мышцы в недостаточном тонусе нам не удастся включить их в части упражнений. Это не значит, что нужно перестать приседать и поискать другие упражнения. Напротив, это значит, что нужно проработать мышцы ног так, чтобы вы смогли нагружать их и ягодичцы забирали на себя часть работы
2. Я не зря пишу, что это центр. Ягодицы, которые находятся в сильном тонусе буквально стягивают к себе мышцы поясницы и задней поверхности бедра. Если качать только ягодичцы - вы получите целый спектр проблем с организмом и нередко травм. Тренируем все тело: упражнения на пресс, отжимания, тяги на спину!
3. Ваши ощущения не всегда свидетельство результата. Безусловно в ягодичном мостике вы получите бешеные ощущения работы ягодич, а в приседаниях таких ярких ощущений не будет, но это не значит, что работа не происходит. Чтобы вашему сознанию было проще получать эмоции и ощущение результат - делайте и те, и другие упражнения.

Глубокие приседания польза или вред? Кому верить?

Я очень люблю эту тему, так как правильные глубокие приседания - это, на мой взгляд, венец фитнес искусства, ведь для этого требуется опыт, растяжка, техничность, сила и равномерное развитие всех мышц организма.

Бытует мнение, что глубокий присед наносит травмы - это редкостная чушь. Травмы наносит неправильная техника, отсутствие ощущения своего же тела в пространстве, игнор растяжки, непроработанные травмы. И нет разницы до какой глубины вы приседаете

! Факт: глубокие приседания требуют очень хорошей эластичности связок тазобедренного, коленного суставов и мышц, хорошую физическую подготовку и координацию + отсутствие ранее приобретенных серьезных травм.



Рискуют больше всех при таких приседаниях новички, люди с плохо развитыми мышцами ног, которые стабилизируют колено, те, кто забывает на растяжку, которой итак не обладает в достаточной мере, люди с заведомо больными суставами.

Важно!

Глубину приседа увеличиваем постепенно, не гонимся за утяжелениями, отрабатываем технику, активно растягиваем ноги и спину обязательно.

Это приседания не для всех и не сразу, однозначно, но в правильной технике глубоких приседаний скорее больше плюсов, чем минусов.

Интересно.

Приседания, которые большинство из нас называют «правильными», в тяжелой атлетике считаются «частичными» в пол амплитуды, и по ряду мнений приводят к потере гибкости, так как тело жестко запоминает «истинное» положение и не получает возможности увеличить амплитуду, а значит больше и не требуется.

Я не считаю приседания упражнением, направленным именно на ягодичцы, так как оно многосуставное и включает все тело, но если речь заходит об эффективности для них, то глубокие приседания всегда будут более эффективными с максимальной точкой напряжения ягодич в нижней части.

Посмотрите на ягодичцы тяжелоатлетов и на свои, на их, а теперь снова на свои и поспорьте о вреде, опасности и низкой эффективности)))

#BYSSFIT

Правда ли, что без утяжелений можно даже не пытаться накачать попу?

Абсолютно глупое заявление в адрес любого новичка, которое не имеет никаких оснований и лишь демотивирует. Выше мы обсудили, что огромную попу худому человеку не накачать даже с весами тк у людей из инстаграм она состоит далеко не только из мышц, крупному человеку будет чуть проще.

Есть особенности фигуры, в том числе расовые, к примеру, латинские девушки: осиная талия и крупные ягодичцы/ноги, это не значит, что они их накачали, они привели в порядок то, что дала природа, а может просто надели тугие лосины и вам визуально нравится на видео или фото, вы же без штанов их не видели, а нас интересует реальное качество нашего тела.

Набор веса у большинства российских женщин (других не тренировала) идет абсолютно иначе – сначала в живот, бока, галифе и иногда плоская попа. Визуально это радикально отличается от ситуации, когда большая круглая попа и узкая талия, с которыми итак прожить можно.

Безусловно, тяжелая тренировка всегда более эффективна, чем легкая, НО только в том случае, если вы к ней готовы физически, не забьете и выполните. В случае с новичками я всегда говорю, что сейчас для вас любая тренировка- это важно и эффективно, каждое упражнение на вес золота. Не нужно себя насиловать и слушать окружающих!

#BYSSFIT

- 1.** Если вы задаете этот вопрос, значит только начинаете свой путь. Какие вам сейчас утяжеления? Для начала важно прокачать все тело, в особенности спину, поставить технику, убедиться, что колени и позвоночник готовы к нагрузке. На это может уйти несколько месяцев тренировок со своим весом и минимальными утяжелениями (в моем случае 2,5 прошло, пока я заинтересовалась штангой).
- 2.** Форма ягодиц и ног начнется меняться с появлением любой стабильной нагрузки и даже без утяжелений. Более интенсивный набор мышечной массы- это веса, но новичку это может стоить здоровья.
- 3.** Питание играет очень важную роль в восстановлении и росте мышц, но не стоит делать из него культ тк дефицит калорий должны создавать тренировки, а не голодовка. Все-таки мышцы растут от нагрузок, а не от поедания куриной грудки. Пища- это топливо, чтобы мы могли действовать. Она должна быть чистой, богатой белками, жирами и сложными углеводами, клетчаткой, витаминами и минералами. Людям, кого напрягает лишний вес необходимо полноценно питаться на дефиците калорий и следить за своим суточным калоражем + интенсивно тренироваться. Минимизируйте мусор в рационе: белый сахар, фастфуд, печенки- ваши тела не мусорка! Людям, кого напрягает недобор массы нужно увеличить потребление полезных калорий, обязательно завтракать, не ограничивать себя в употреблении растительных жиров, рыбы и не голодать, минимизировать мусор+ усиленно тренироваться с постепенным переходом к утяжелениям.
В данном гайде речи о питании идти не будет.
- 4.** Рано или поздно вы сами захотите разнообразить свои тренировки и начать утяжеляться, я уверена. Это перестанет казаться заморочкой и сложностью тк тело уже знает что ему и как делать. Первичными утяжелениями могут быть гантели, бутылки с водой/песком, бодибар, гири не занимают много места.
- 5.** Фитнес-петли какой от них толк? Для начала, это лучшее оборудование, чтобы поставить человеку технику приседаний и объяснить что значит «разводить колени», дать прочувствовать как должны напрягаться мышцы бедер во время приседа/подъема, чтобы не было завала колена внутрь. Как бонус они потрясающе включают мышцы отводящие бедро, малую и среднюю ягодичные. Петля служит индикатором, если вы сводите колени внутрь ее сопротивление падает и это привлекает ваше внимание.
+ отличная возможность задействовать ягодичные мышцы тем, у кого проблемы с коленями или спиной и противопоказана осевая нагрузка.
Я очень часто занимаюсь с ними и вам советую!
- 6.** И в завершение скажу: плоды дают те тренировки, которые стабильны и происходят регулярно, а не те, которые тяжелые и потом неделю вы не можете ходить или вообще прерываетесь на месяц.
Выбирайте нагрузку себе по силам и не сдавайтесь!
Впереди много работы.

Нажми на этот текст и ты перейдешь на секретную страницу с твоей персональной скидкой 37% на домашний online курс с фитнес-петлями #BYSSFIT.
Это абсолютный хит!

#BYSSFIT

Утяжеления, когда начинать?

Я считаю, что через 3 месяца интенсивных тренировок со своим весом НА ВСЕ ТЕЛО, а не только попу и ноги можно начинать постепенно утяжеляться снарядами 5кг-10кг дома и 10-15кг в зале при наличии рамы для приседа и уверенности в себе.

Сама беру те утяжеления, с которым могу сделать 10-12 чистых повторений и вам советую.

Для дома я выделю 2 снаряда: бодибар и гиря- их удобно хранить и использовать. Гантели я люблю в меньшей степени, но они вполне заменяют гири. Петли я не отношу к утяжелениям, но советую иметь в арсенале.

Проще всего контролировать себя, снимая на телефон, ничего стыдного в этом нет. Вы сразу увидите все недочеты, где клюет таз, а где округляется спина.

Обязательно сделайте это сегодня же.

Силовые показатели могут очень разниться от тренировки к тренировке- это нормально. Одна из причин женский цикл и смена гормонального фона. Их, конечно, больше: питание, сон, стресс, настроение.

Не стоит переживать, что вам стало тяжело тягать гантели или гири, которые в прошлый раз шли легко, отложите их, сделайте тренировку без утяжелений и в следующий раз ваши показатели вернуться.

Чем более осознан ваш подход, тем тело будет более отзывчивым.

Тренировки каждый день и во время месячных.

Животрепещущая тема! =)))

Тренироваться каждый день не стоит, если вы не профессиональный спортсмен. Это не ускоряет ваш результат, ухудшает восстановление и приводит к травмам.

3-4 тренировочных дня в неделю достаточно, начать лучше с 2 дней в неделю.

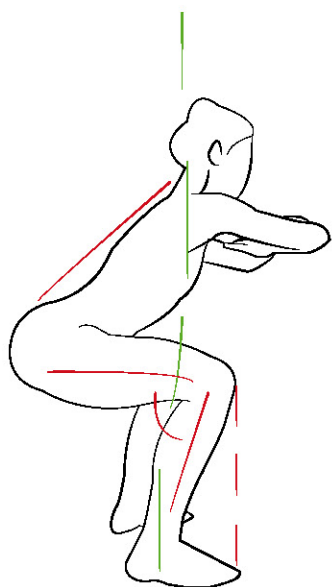
Что касается красных дней календаря- только вам решать. Если в эти дни физически вы чувствуете себя отлично, нет болевых ощущений и разбитого состояния- пожалуйста тренируйтесь. Просто имей ввиду, что серьезные силовые тренировки, перевороты вниз головой и интенсивные нагрузки на пресс лучше перенести, т.к. матка в данный момент находится в воспаленном состоянии.

Give Check

Может ли колено выходить за мысок или нет?

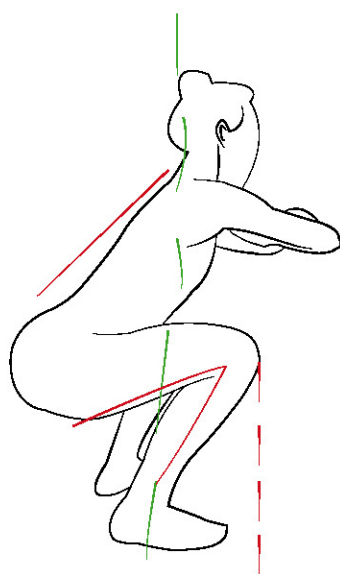
Мне кажется, что эту истину никогда не найдут тк есть масса доводов за/против. Руководствоваться нужно здравым смыслом, своей техникой, ощущениями во время упражнения и конечно после.

Я разделю технику на 2 вариации: колено в пределах мыска и колено за мыском.



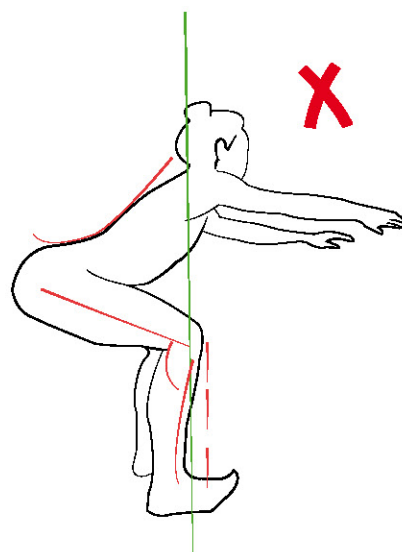
1. Колено не выходит за мысок

Подойдет всем. Позволяет держать спину наиболее ровно и не заваливаться назад. Подходит для приседания до параллели/чуть ниже. Не подходит для глубокого приседания с утяжелением тк нагрузка на позвоночник распределяется не верно.



2. Колено выходит за мысок

Подойдет тем, кто давно тренируется, не имеет проблем с коленями, владеет хорошей растяжкой, продолжительно работает с весами и хочет осваивать технику глубокого приседания. Очень важно, чтобы спина была ровной, стопы прижаты, пятки не отрываются, таз не подворачивается в нижней точке упражнения



3. Колено вообще не выходит за линию голени,

таз слишком сильно выведен назад, корпус для баланса слишком наклонен вперед, - пример, как делать не надо. По иллюстрации четко видно, что к приседаниям это имеет мало отношения. Возможно не травмирует колени, но не благоприятно скажется на здоровье спины и шеи, особенно если утяжеляться

Что касается вреда или пользы глубоких приседаний мы разобрали их несколькими параграфами выше. Неоднозначно и индивидуально.

#BYSSFIT

Разбор упражнений

Ты узнала максимум теории и теперь отлично представляешь себе как выглядят и работают ягодичные мышцы, настало время перейти к практике.

Отработай каждое упражнение 3 подхода по 15 повторений.

Я не советую делать это за 1 день.

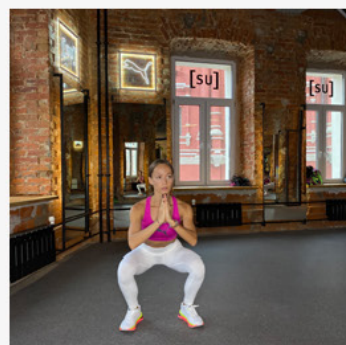
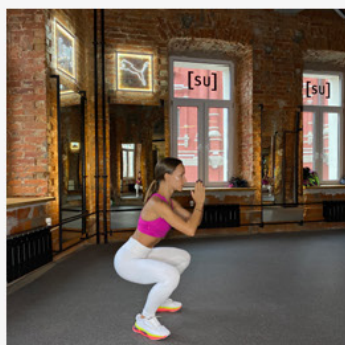
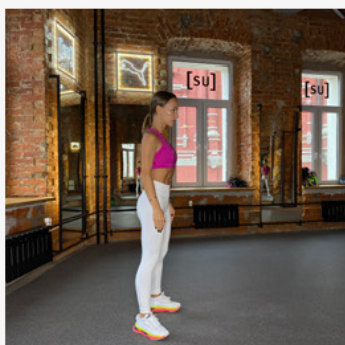
Разбей упражнения по 3-4 и начни постепенно отрабатывать.

Многосуставные упражнения:

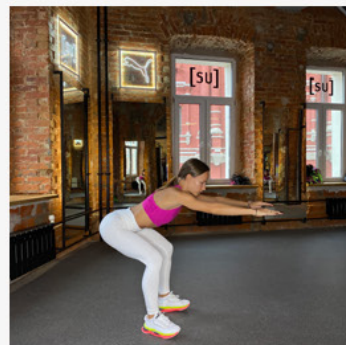
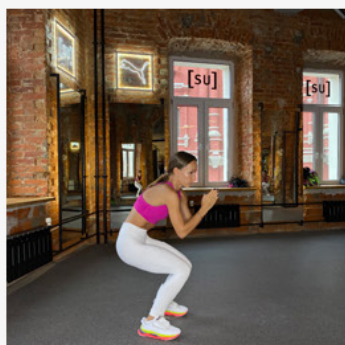
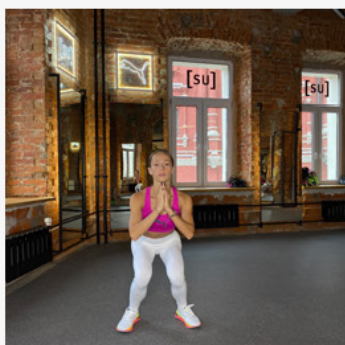


Приседания

- Классический присед до параллели



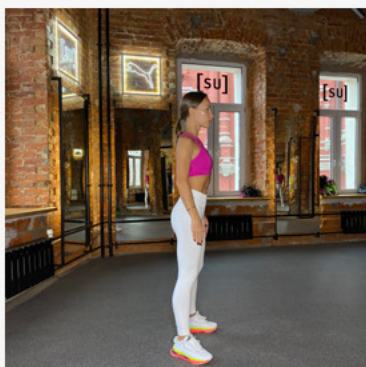
Правильно



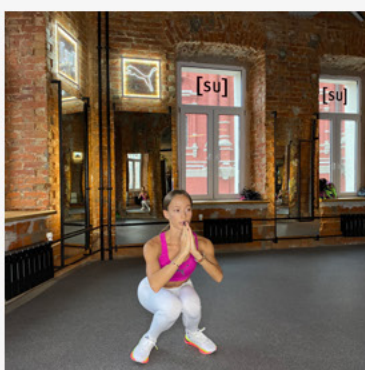
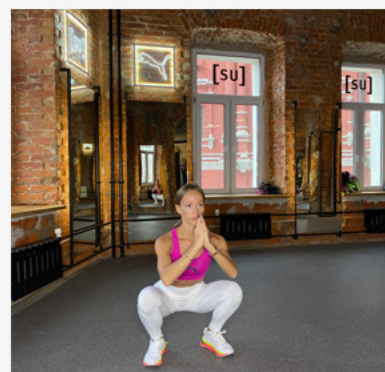
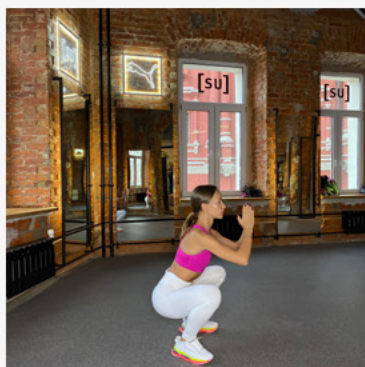
Ошибки

#BYSSFIT

- Глубокое приседание

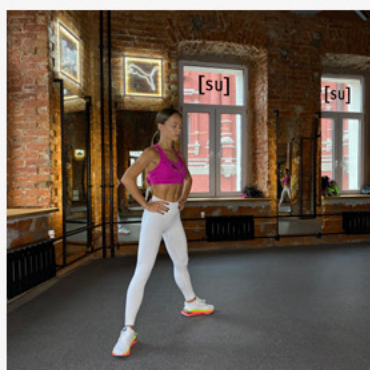


Правильно

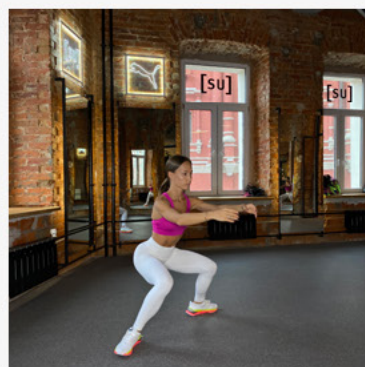
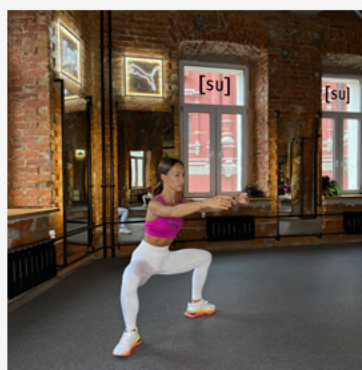


Ошибки

- Плие



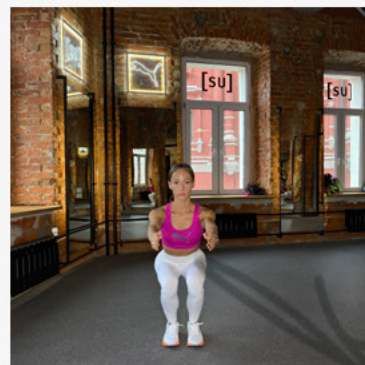
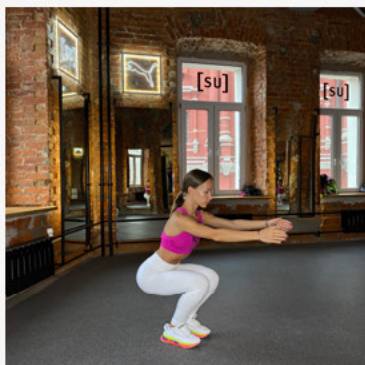
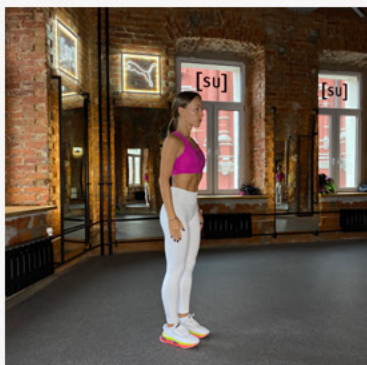
Правильно



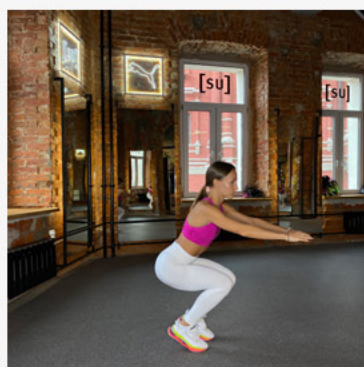
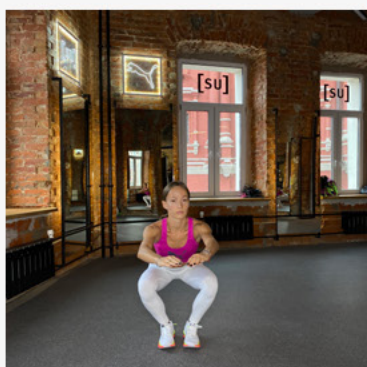
Ошибки

#BYSSFIT

- Узкая постановка ног

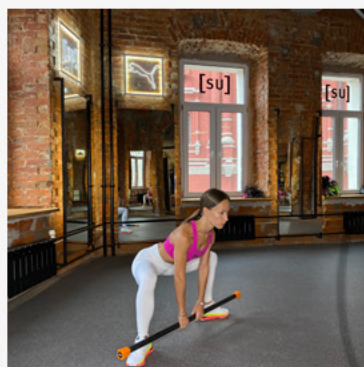
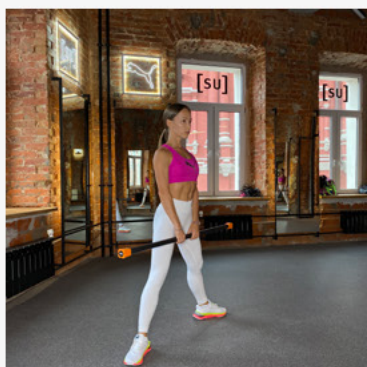


Правильно



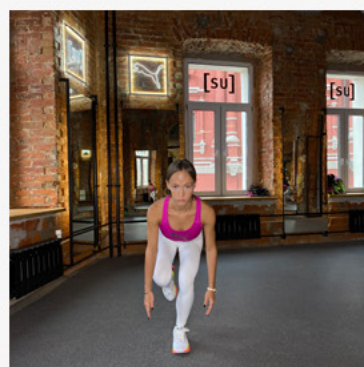
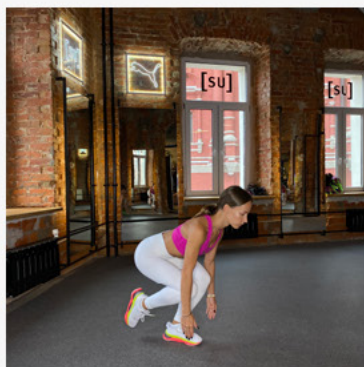
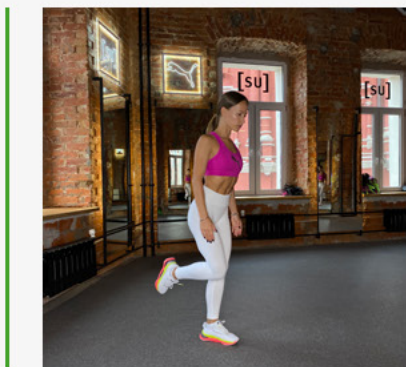
ОШИБКИ

- Сумо

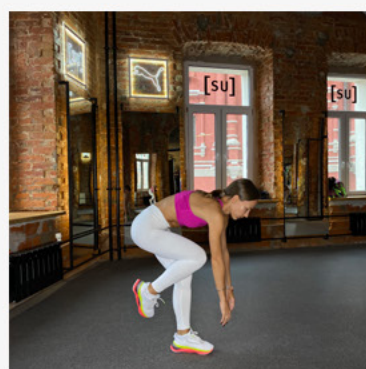
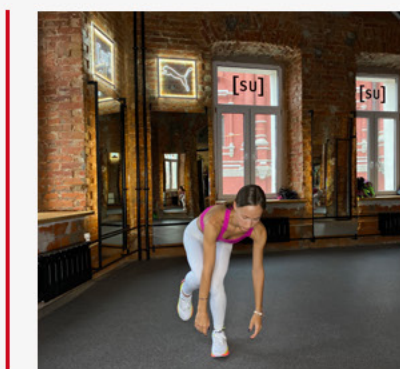


#BYSSFIT

- Приседания на 1 ноге



Правильно

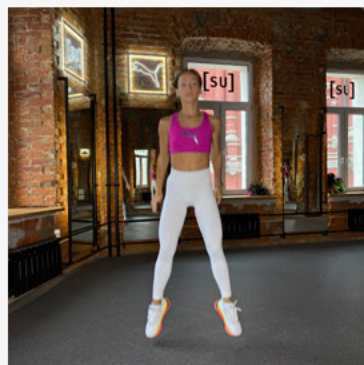
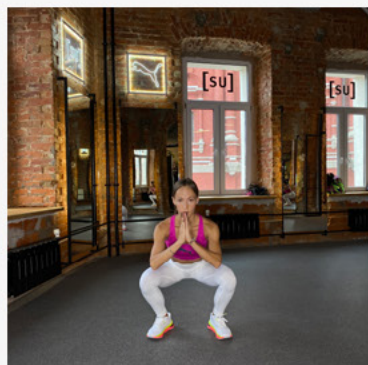
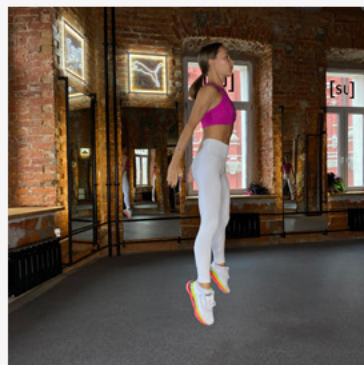
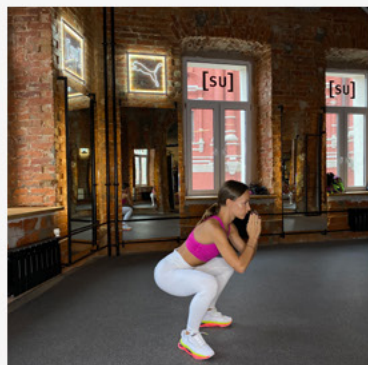


Ошибки

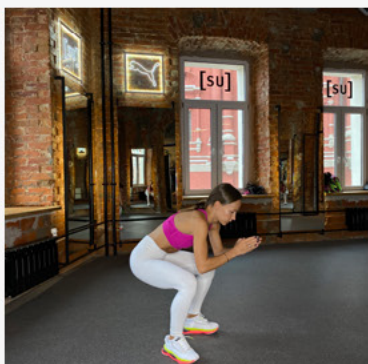
#BYSSFIT



Выпрыгивания



Правильно

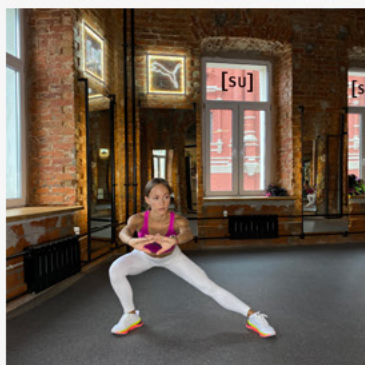
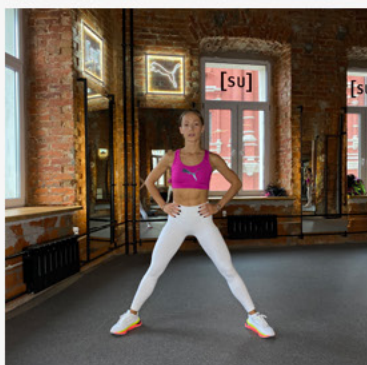
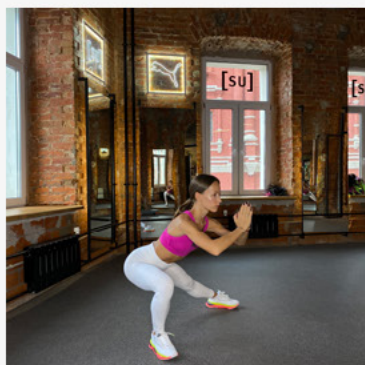
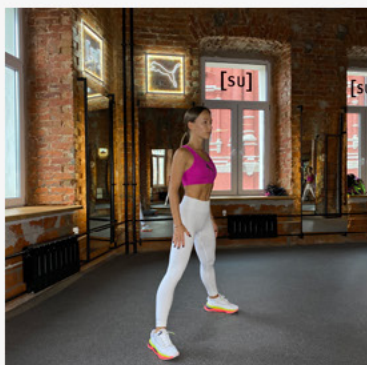


Ошибки

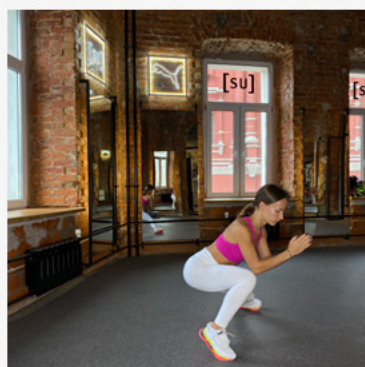
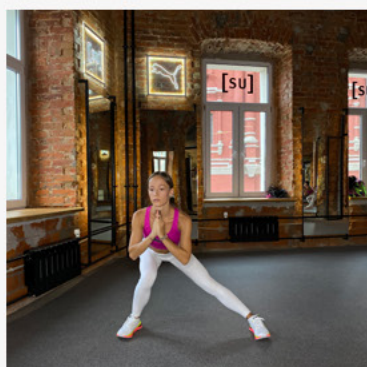
#BYSSFIT



Перекаты



Правильно



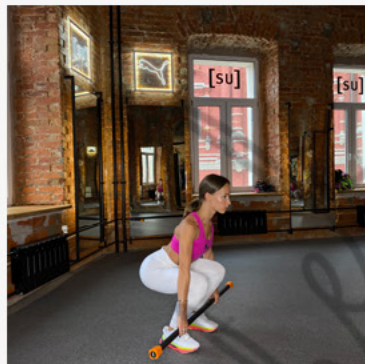
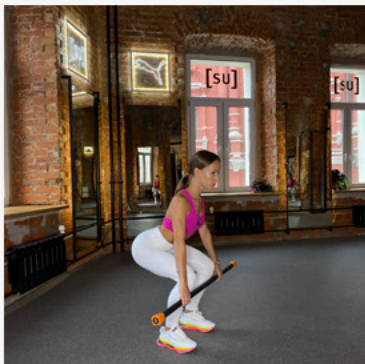
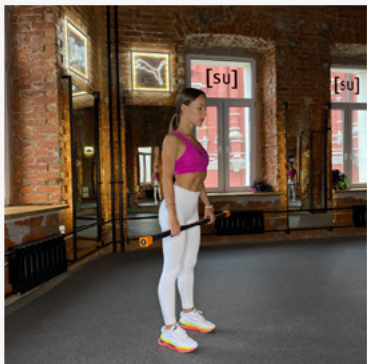
ОШИБКИ

#BYSSFIT

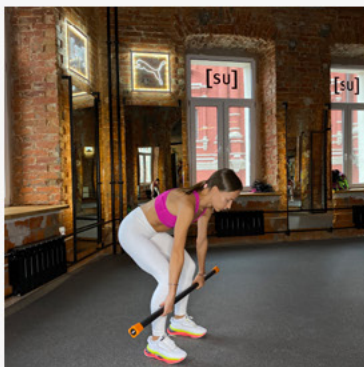


Тяги

- Становая

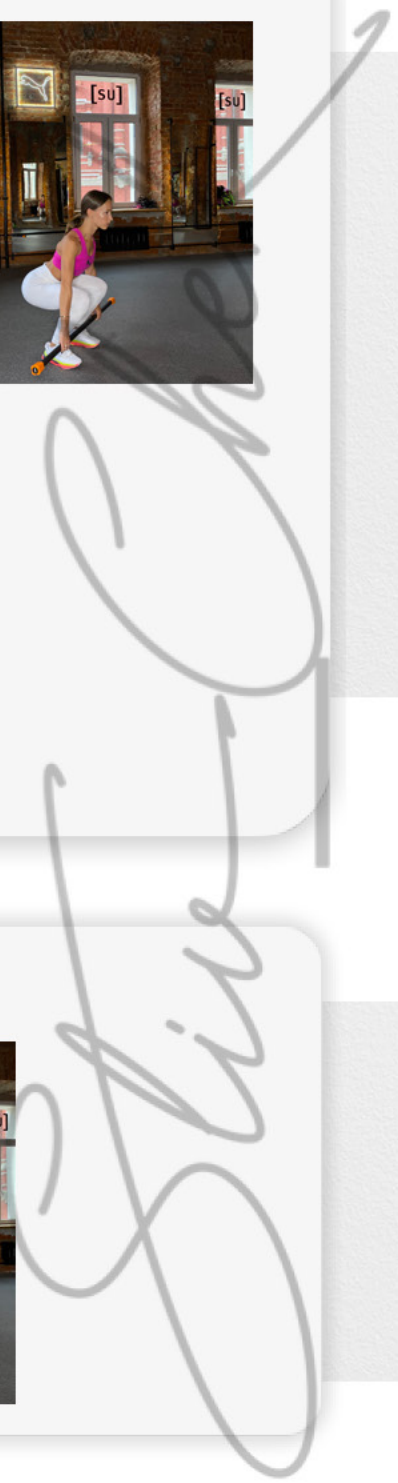
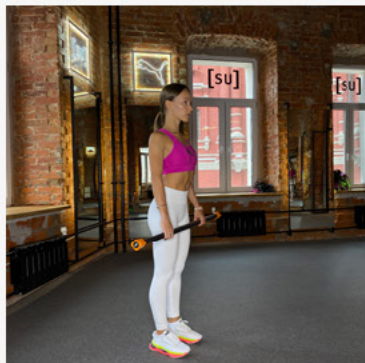
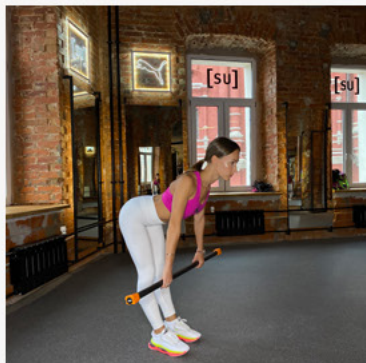


Правильно

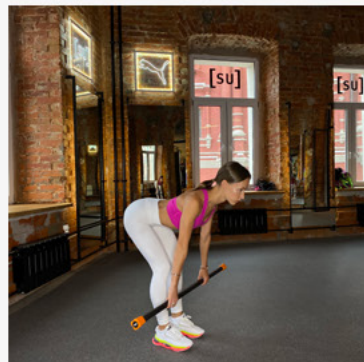
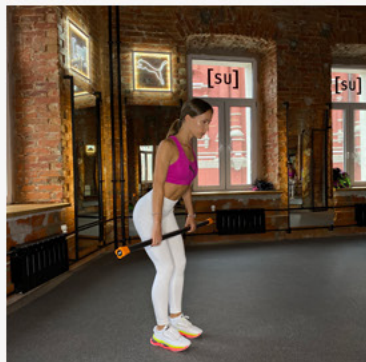


Ошибки

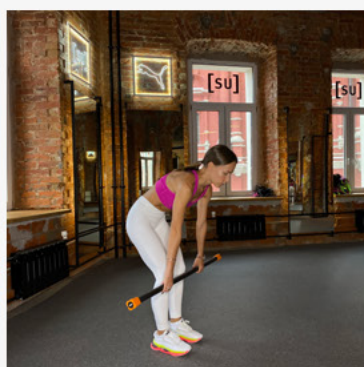
- Мертвая тяга



- Румынская тяга

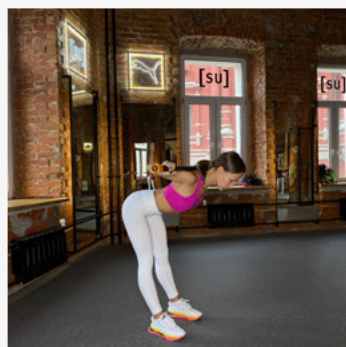
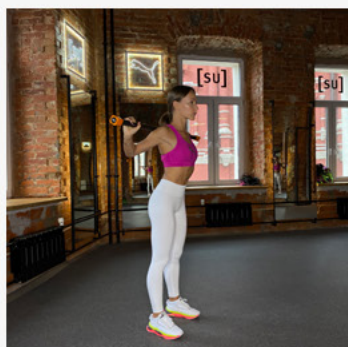


Правильно

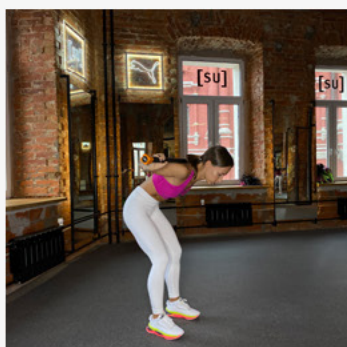


ОШИБКИ

- «Доброе утро»



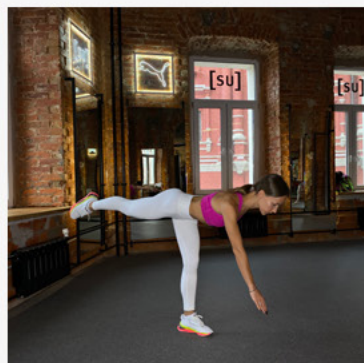
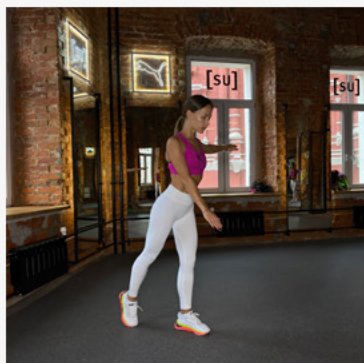
Правильно



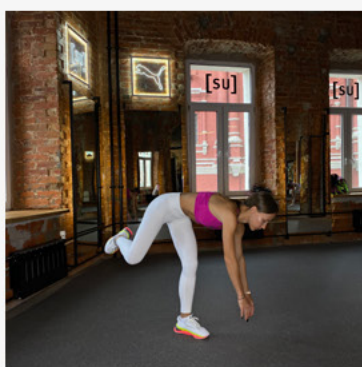
ОШИБКИ

#BYSSFIT

- На одной ноге (без утяжеления)



Правильно



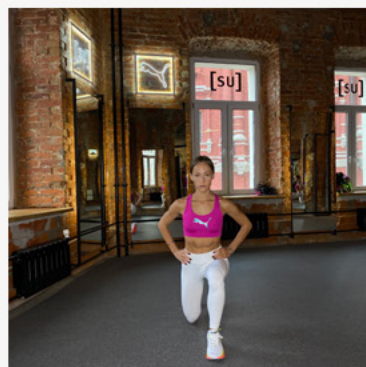
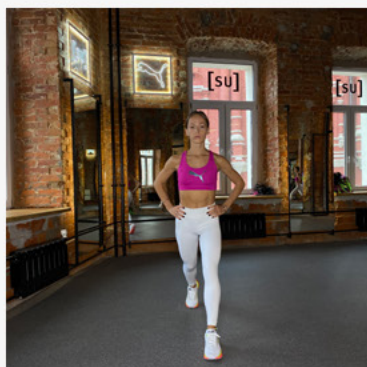
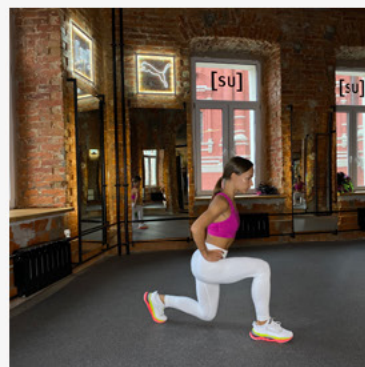
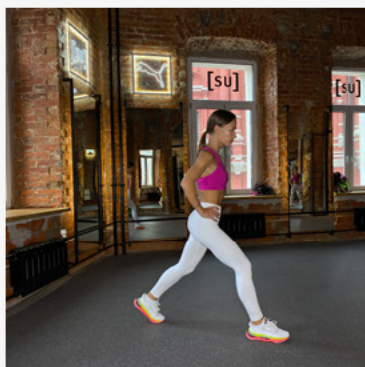
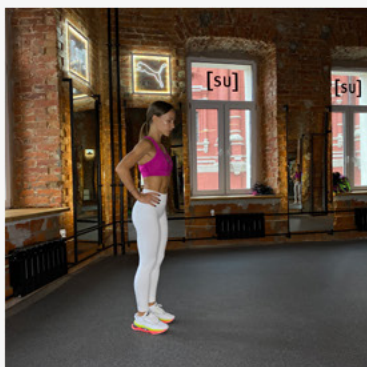
Ошибки

#BYSSFIT

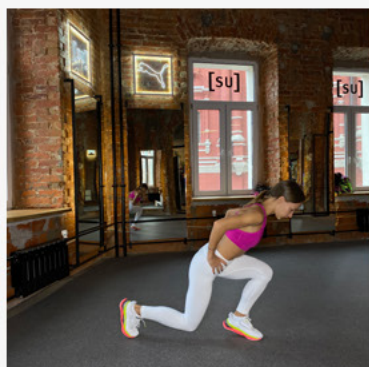
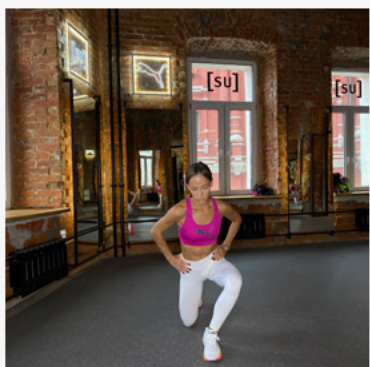
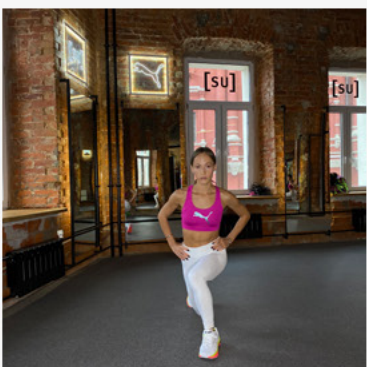


Все вариации выпадов

- Вперед/назад



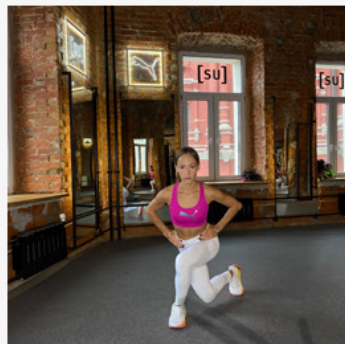
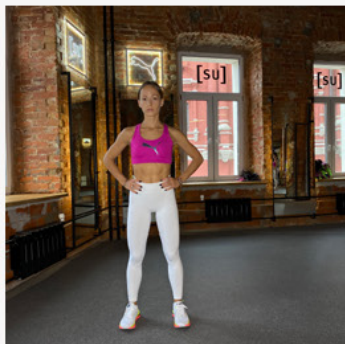
Правильно



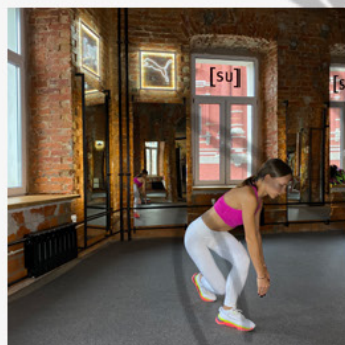
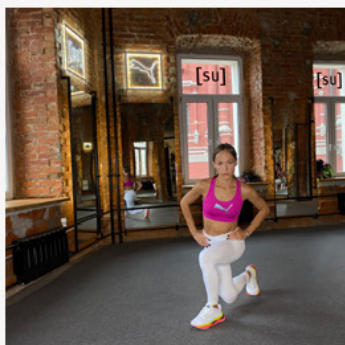
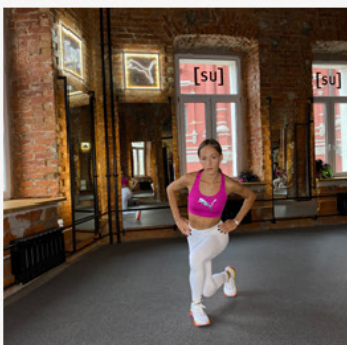
Ошибки

#BYSSFIT

- В сторону

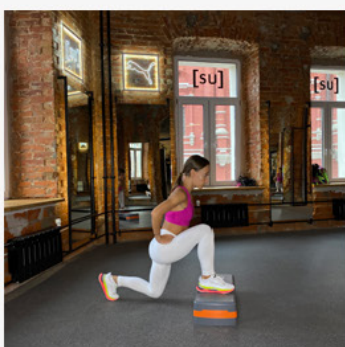
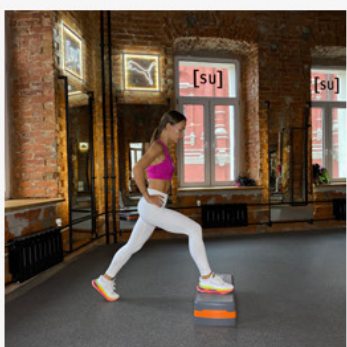


Правильно

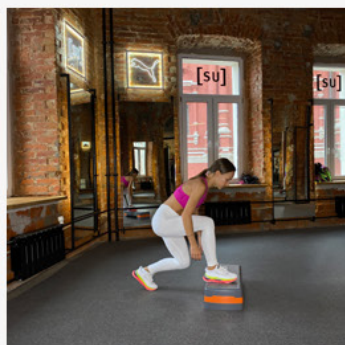


Ошибки

- С восхождением



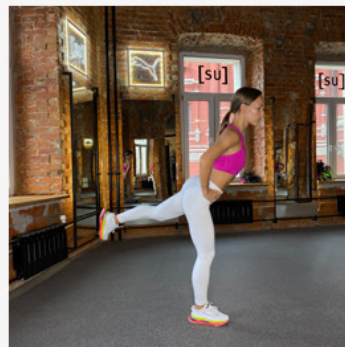
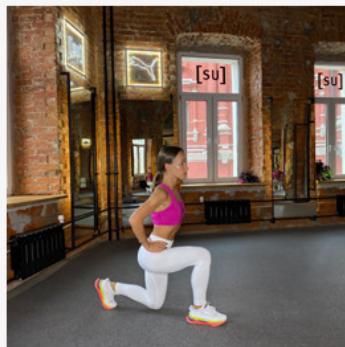
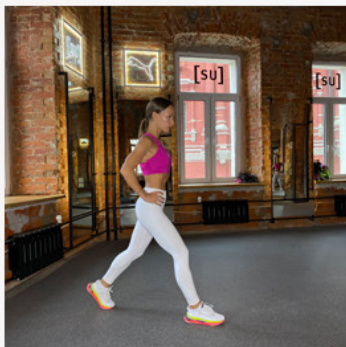
Правильно



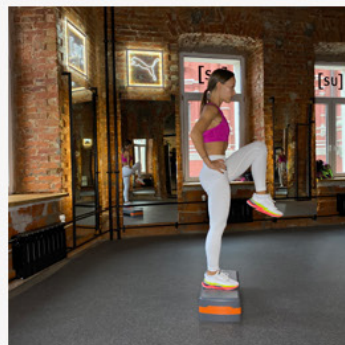
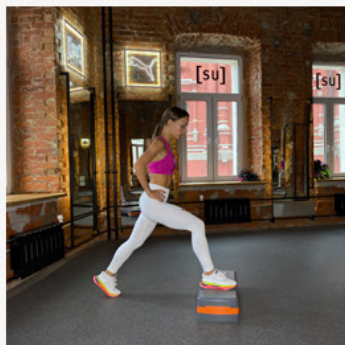
ОШИБКИ

#BYSSFIT

- С махом задней ногой



Восхождение на тумбу
(возможна вариация без обуви
для работы над балансом)



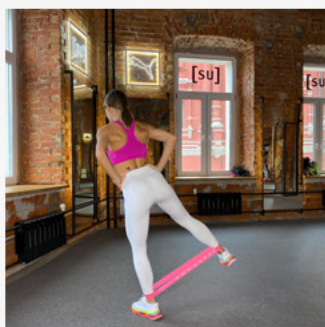
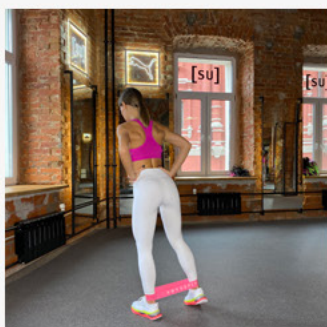
#BYSSFIT

Локальные

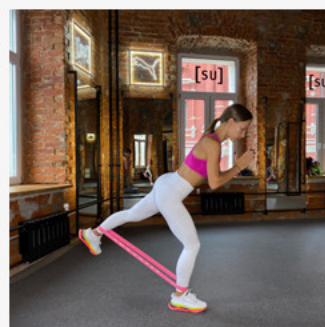
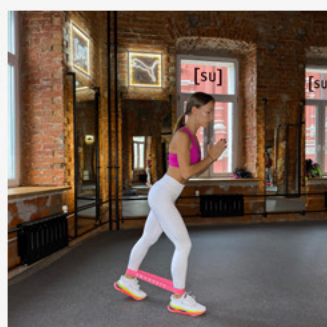


Отведения

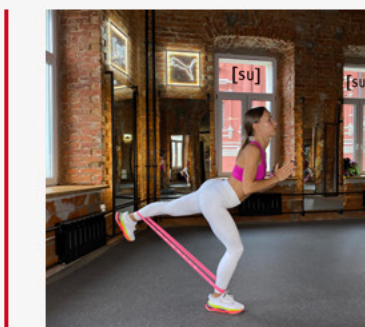
- В сторону



- Назад



Правильно

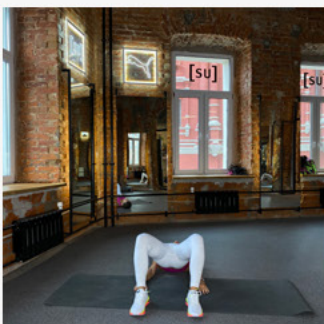
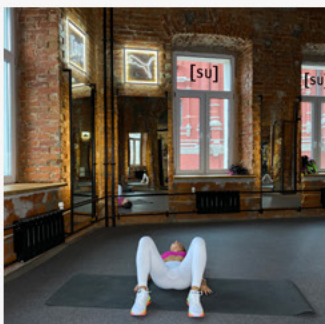
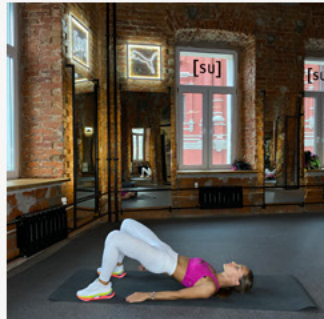
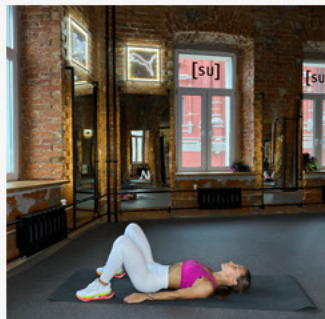


Ошибки

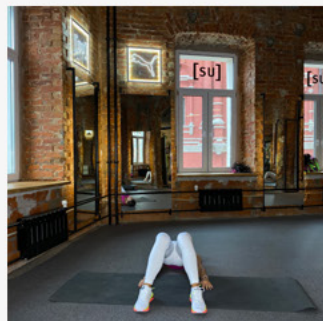
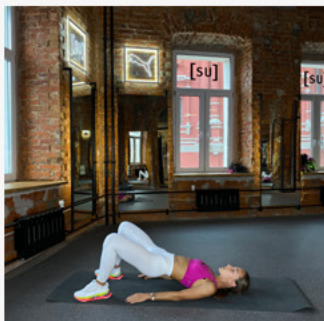
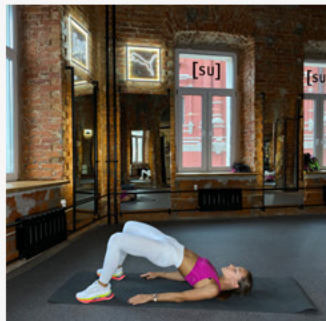
#BYSSFIT



Ягодичный мостик



Правильно

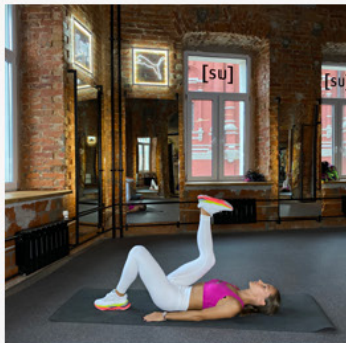


Ошибки

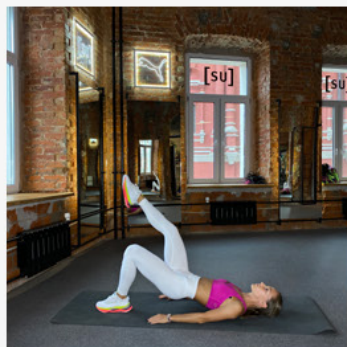
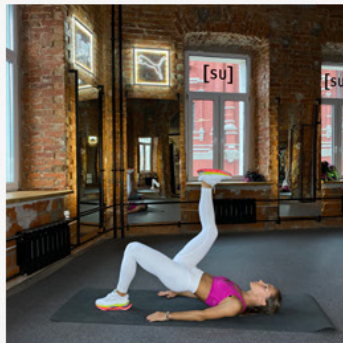
#BYSSFIT



Ягодичный мост 1 нога



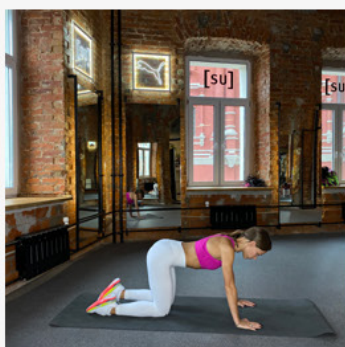
Правильно



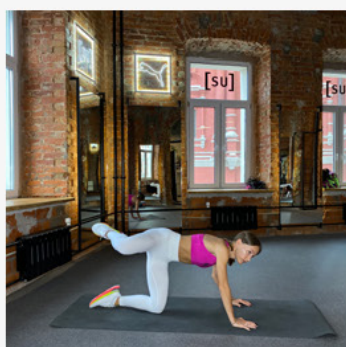
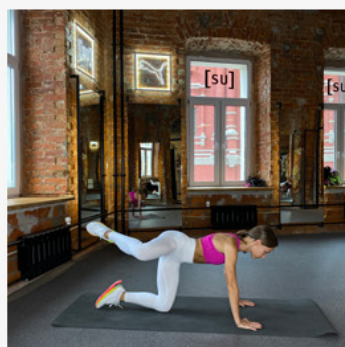
Ошибки



Подъем ноги через сторону



Правильно



ОШИБКИ

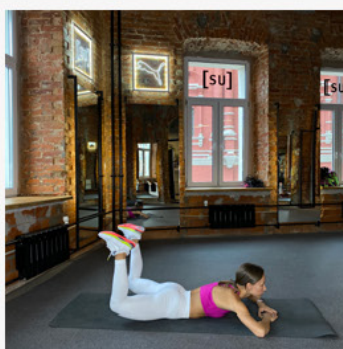
#BYSSFIT



Подъемы ног лежа на животе



Правильно



ОШИБКИ



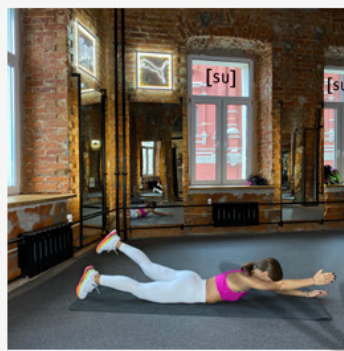
Вариации лодочки

- Классика

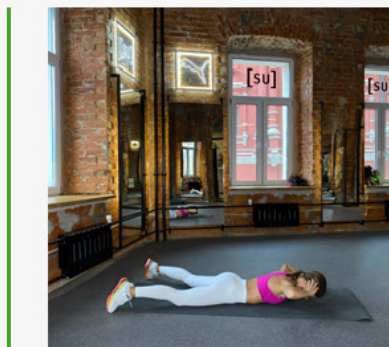


#BYSSFIT

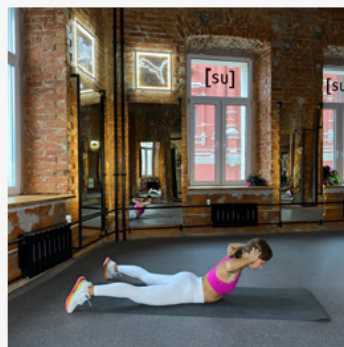
- Крест на крест



- Верхний пояс

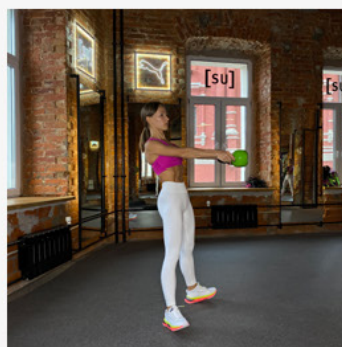
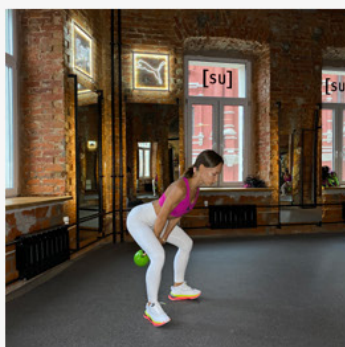
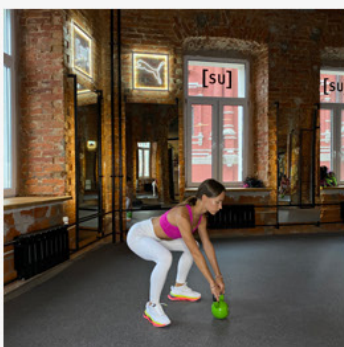


Правильно



Ошибки

- Свинг с гирей



Live Check