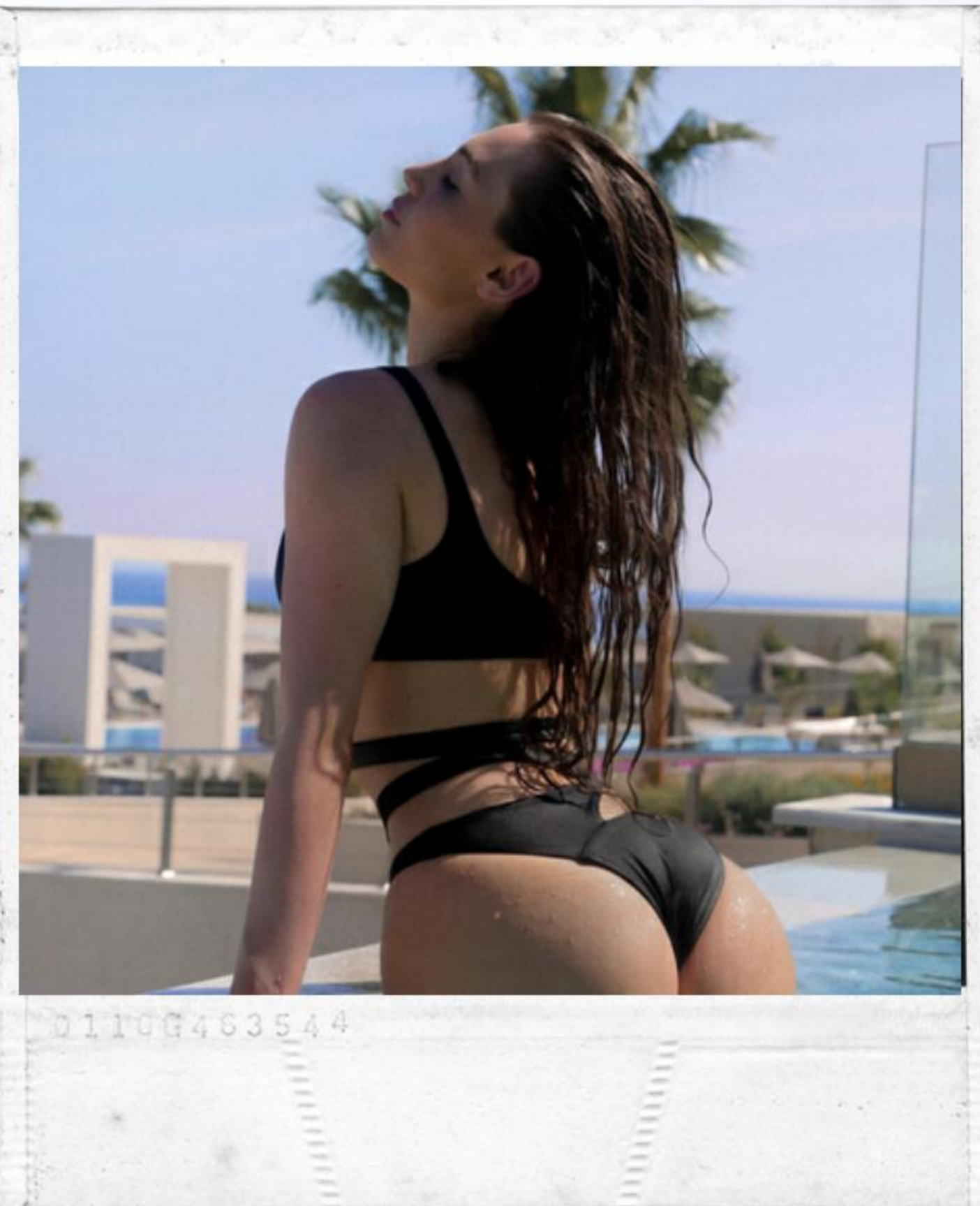
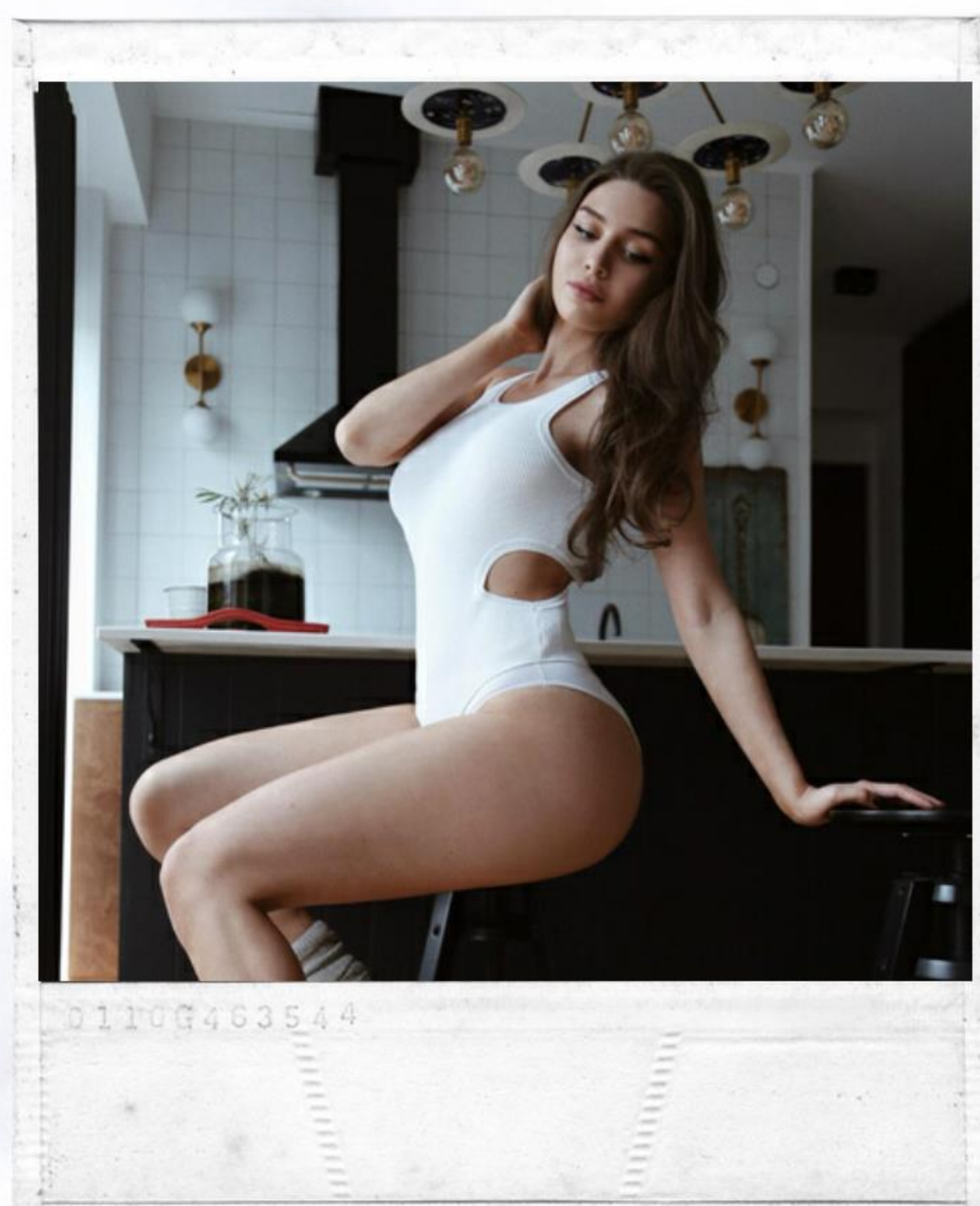


НАУЧНЫЙ ГАЙД О КРУГЛЫХ ЯГОДИЦАХ



ПРИВЕТ!

Во-первых, хочу тебя поздравить с тем, что ты решила изменить своё тело раз и навсегда, чтобы стать лучшей версией себя. Желание чего-то добиться - это то, с чего начинается любой путь. Но чтобы достигнуть свои цели необходимы знания, которые облегчат весь процесс.

К сожалению, в русском онлайн пространстве недостаточно теоретической информации: многие показывают как делать упражнения, но мало кто говорит о том, когда их делать, как именно распределять тренировки, как правильно питаться и какие добавки необходимы для максимальной эффективности результата. Многие фитнес блогеры часто делятся лишь своим мнением, никак не обосновывая свои советы фактами.

Скорее всего, это происходит из-за того, что подавляющее большинство исследований и книг по бодибилдингу публикуются на английском языке. Новая информация доходит до русскоязычной аудитории лишь частями или же слишком поздно. Именно поэтому я решила собрать результаты всех новейших исследований в области спортивной медицины. Я хочу рассказать о росте ягодичной мышцы именно с точки зрения науки. В этом гайде, ты найдёшь всю нужную информацию для того, чтобы уже сегодня ты начала менять своё тело и добивалась ошеломляющих результатов за кратчайшие сроки. Строение своего тела - это как скульптурирование, ведь точно так же, как скульптор делает свои произведения, ты можешь строить своё тело правильным питанием и тренировками.

СОДЕРЖАНИЕ



Часть I: Тренировки

1. Анатомия, которую необходимо знать
2. Механизмы роста мышц
 - a) Механическое напряжение
 - b) Метаболический стресс
 - c) Мышечное повреждение
3. Факторы влияющие на тренировки
 - a) Векторы движения
 - b) Физическая нагрузка (вес)
4. О распределении тренировок
5. Упражнения
 - a) Ягодично-доминантные упражнения
 - b) Упражнения, где доминантная мышца - четырёхглавная мышца бедра
 - c) Упражнения, где доминантная мышца - двуглавая мышца бедра
6. Часто задаваемые вопросы
 - a) Активация ягодиц
 - b) Я не чувствую ягодиц
 - c) Дисбаланс ягодиц
 - d) Когда добавлять рабочий вес?
7. Учимся составлять тренировочную программу

8. Примерные планы тренировок

9. Самые частые ошибки во время тренировок

10. Справляемся со сложностями

a) Я новичок

b) Нет доступа к залу

c) Всё равно не могу чувствовать ягодичцы

d) Впадины на ягодичцах

e) Ушки на ногах

Часть II: Питание

1. Как набирать мышечную массу?

a) Грязный массонабор VS чистый массонабор

b) Как нужно питаться для того, чтобы нарастить ягодичцы?

c) Рекомпозиция VS набор массы

2. Добавки

3. Как питаться в дни тренировок?

4. Мои рецепты

5. Примерные планы питания

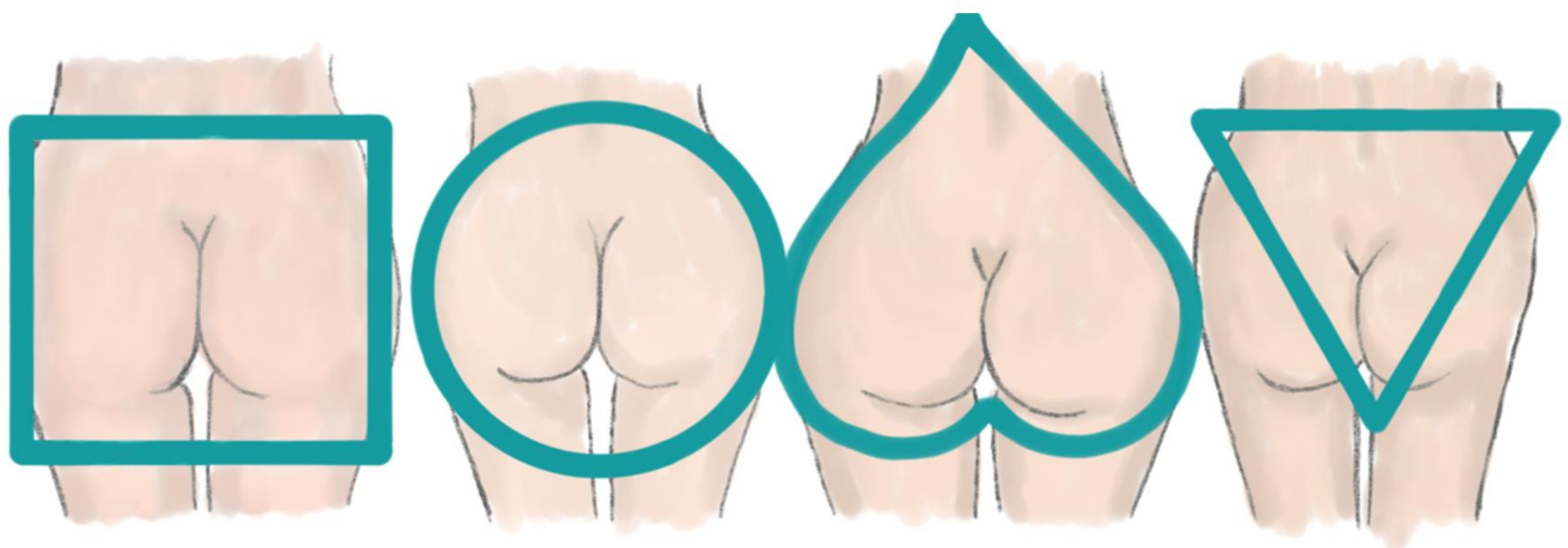
6. Рецепты шейков

АНАТОМИЯ, КОТОРУЮ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Ты может быть сейчас подумаешь “я купила книгу о том как сделать попу круглой и упругой, а не книгу по анатомии, зачем мне это всё?”. Но, для того, чтобы добиться красивых форм важно понимать анатомию своего тела и ягодиц.

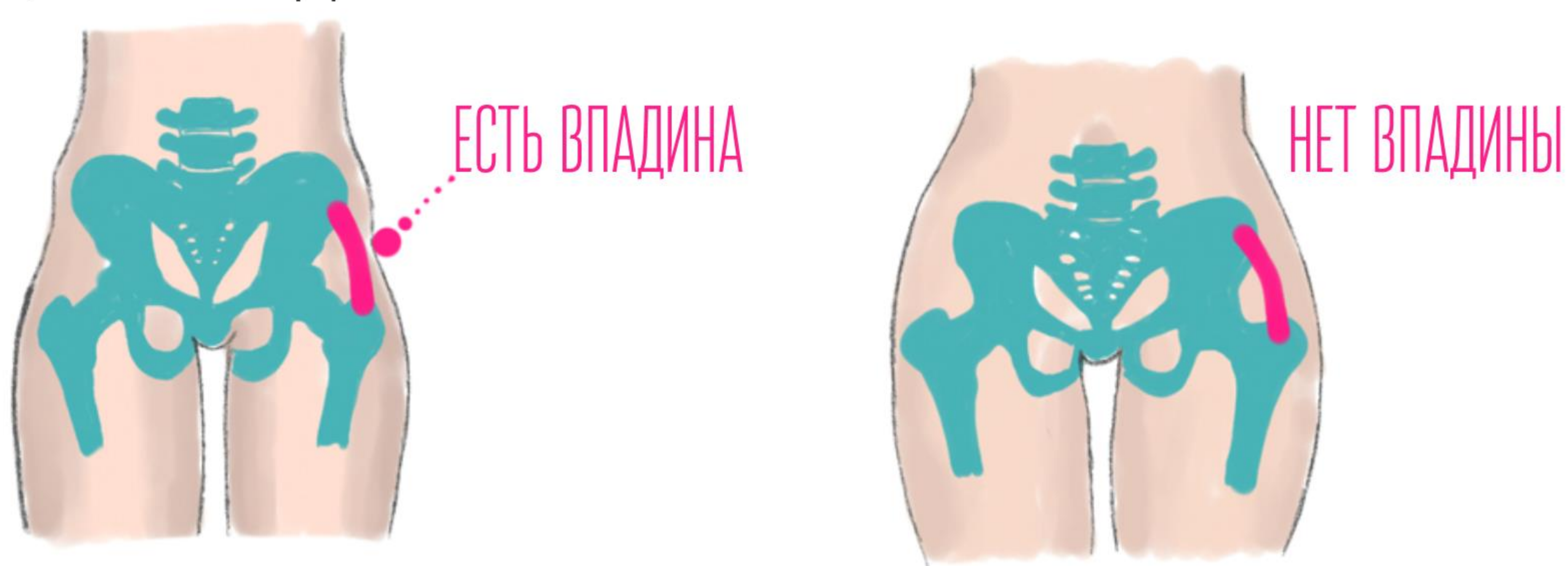
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ФОРМА НАШИХ ЯГОДИЦ?

Изначальная форма наших ягодиц зависит от нашей костной структуры и распределения жира на бёдрах и ягодицах. Например, если у вас широкая подвздошная кость, длинная шейка бедра и выраженные большие вертилы, то скорее всего у вас квадратные или круглые ягодицы (точная форма зависит от распределения жира). Если у вас узкая подвздошная кость, длинная шейка бедра и выраженные большие вертилы, то форма ваших ягодиц сзади будет напоминать сердечко или грушу. Если же у вас широкая подвздошная кость, короткая шейка бедра и маленькие больше вертилы, то у вас, скорее всего, ягодицы формы буквы V.

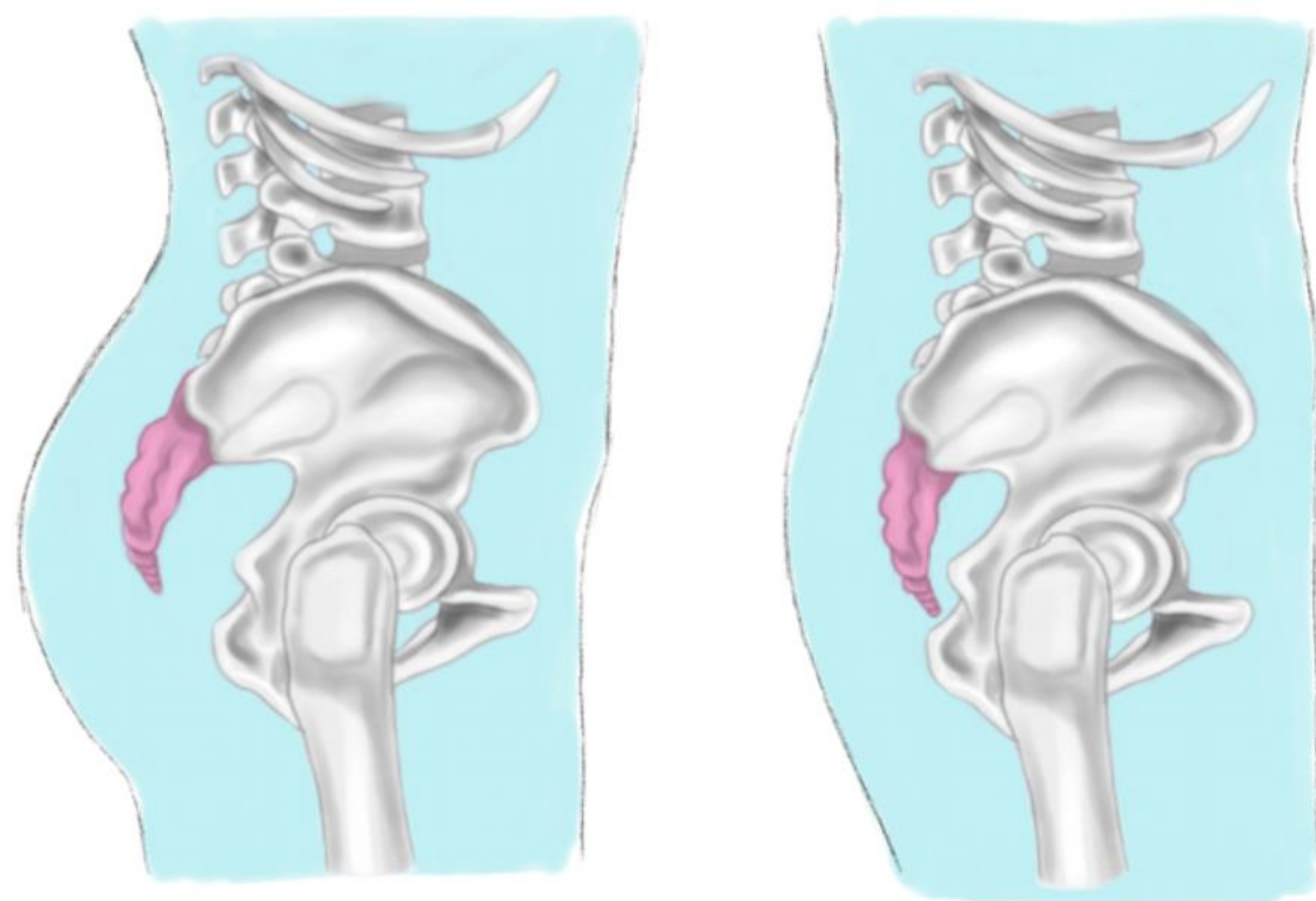


У некоторых девушек ещё есть впадины на ягодицах и бёдрах (скрипичные бёдра), что тоже зависит от костной структуры и распределения жира.

Например, если у вас широкая подвздошная кость, длинная шейка бедра и большой размер больших вертел и при этом у вас не много жира в области бёдер, то ваши впадины будут больше выражены чем у девушки с узкой подвздошной костью, маленьким размером больших вертел и большим жиром в области бёдер. Так же, наличие впадин зависит и от дистанции между подвздошной костью и вертлужной впадиной: если расстояние маленькое, то и впадины нет, если она большая, то впадины более заметны.



ТАК ЖЕ, ГРАДУС КРЕСТЦОВОЙ КОСТИ ВЛИЯЕТ НА ВНЕШНИЙ ВИД ЯГОДИЦ.



Например, на картине слева, градус крестцовой кости больше чем на правой и поэтому ягодицы кажутся более “выпуклыми”.

Костную структуру нашего тела, а так же распределение жира в организме изменить нельзя ибо это перераспределено генетикой. Но можно изменить кое-что другое: мышечную массу.

Если грамотно отнестись к наращиванию мышечной массы и потере подкожного и/или висцерального жира, то можно кардинально изменить не только форму ягодиц, но и форму всего тела. Именно поэтому я и написала этот гайд, чтобы несмотря на вашу генетику, вы смогли изменить свои формы навсегда.

НО НАСКОЛЬКО ВАЖНА ВАША ГЕНЕТИКА?



Генетика играет роль на двух уровнях: люди могут иметь хорошее генетическое начало. То есть, у человека могут быть от природы круглые ягодицы формы сердечка с хорошим жировым распределением и с большим градусом наклона крестцовой кости. Так же, у людей может быть хороший генетический отклик. Например, у человека может быть изначально не самая эстетичная форма ягодиц, но его ягодичные мышцы могут откликаться, то есть хорошо отвечать на упражнения и правильное питание на набор массы или рекомпозицию тела. Это значит, что такие люди могут легче других накачать себе круглые ягодицы.

То есть, если у вас изначально плоские ягодицы, то это не значит, что у вас плохая ягодичная генетика ибо вы никогда не пробовали сидеть на питании по набору массы или же правильно распределяли свои тренировки. И даже если у вас плохая мышечная генетика - это не значит, что вы не сможете достичь своих целей ибо если питаться правильно и заниматься силовыми тренировками, о которых я расскажу в этом гайде, то вы всё равно сможете добиться желаемых результатов. Просто у одних это занимает больше времени и требует набора большей мышечной массы, а у других этот процесс происходит быстрее.

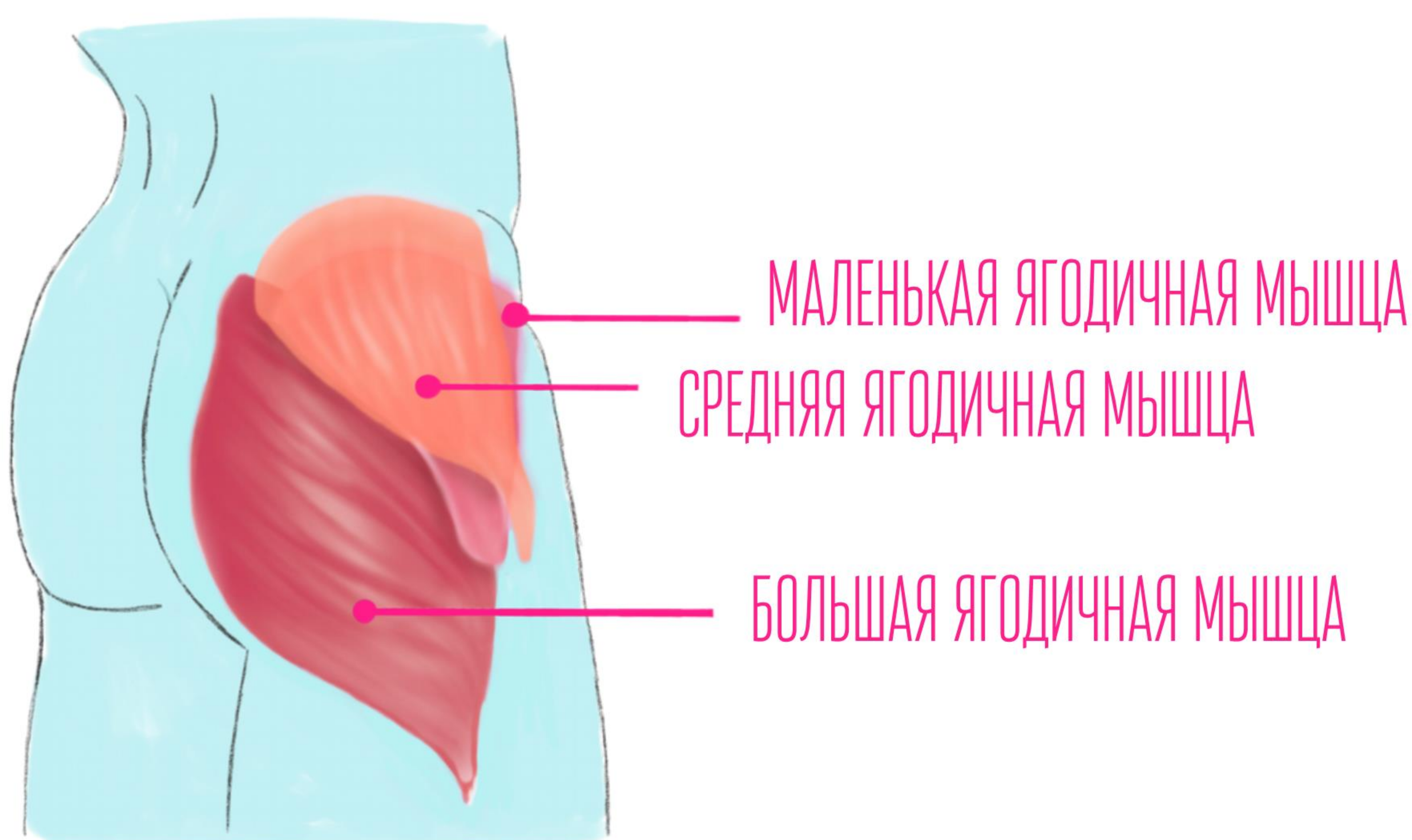
Мы не можем изменить свою генетику, но мы можем изменить своё отношение к телу и тренировкам, которое отразится на наших результатах. Поэтому, если вы будете следовать советам программ питания и тренировок, о которых я расскажу далее, вы сможете изменить своё тело несмотря на вашу генетику.

АНАТОМИЯ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ



Но перед тем, как мы перейдём к тренировкам, давайте рассмотрим как же выглядят ягодичные мышцы.

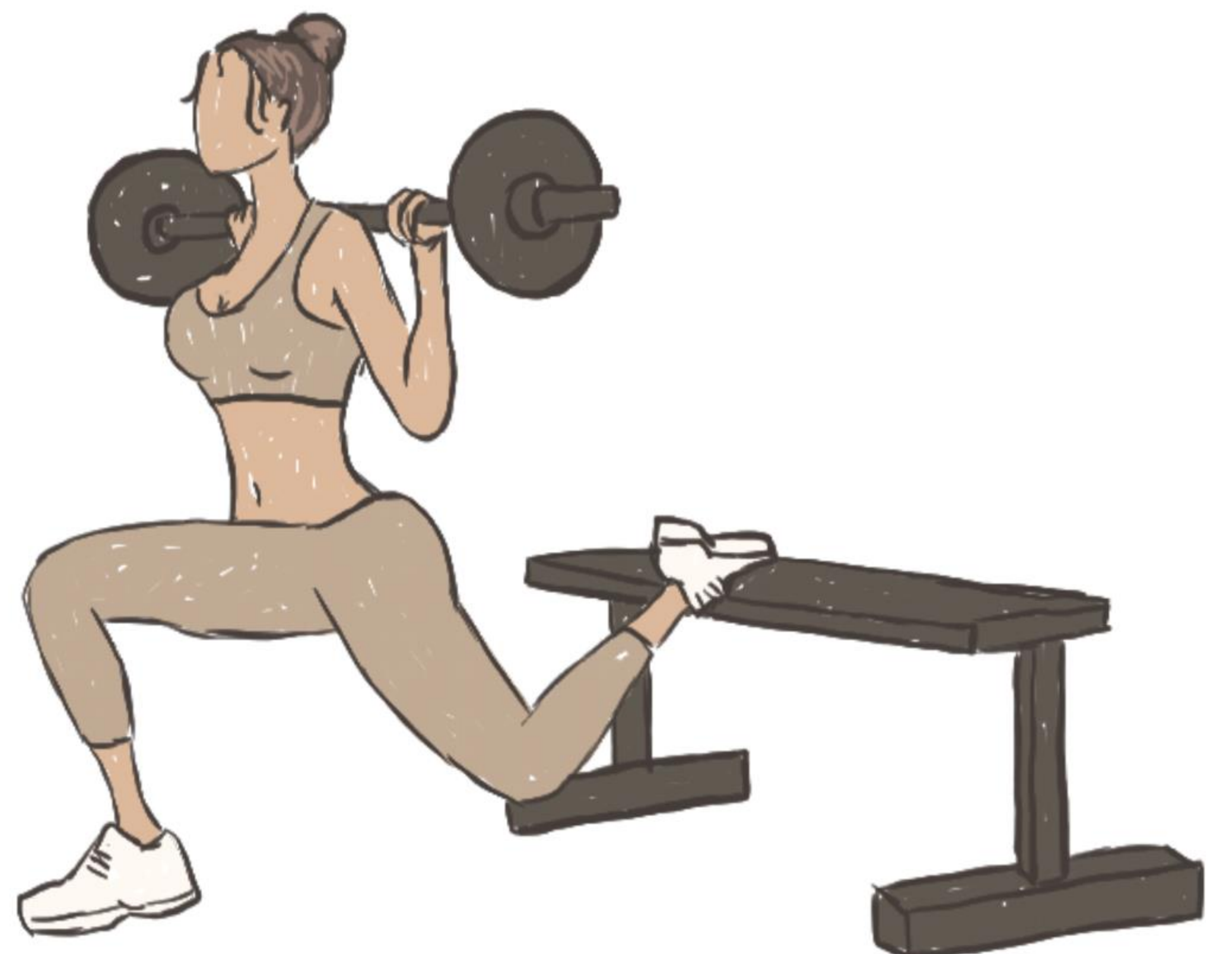
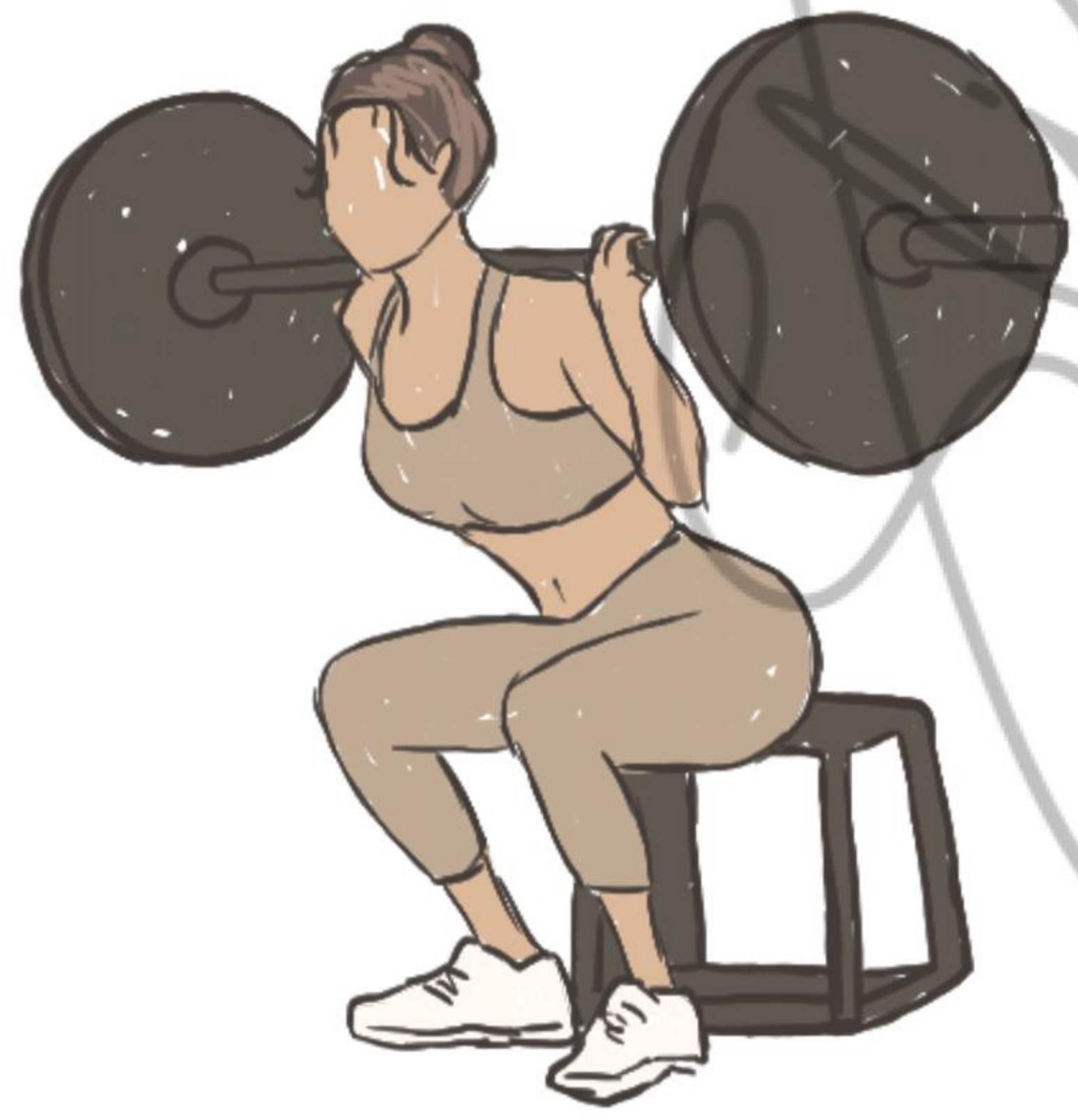
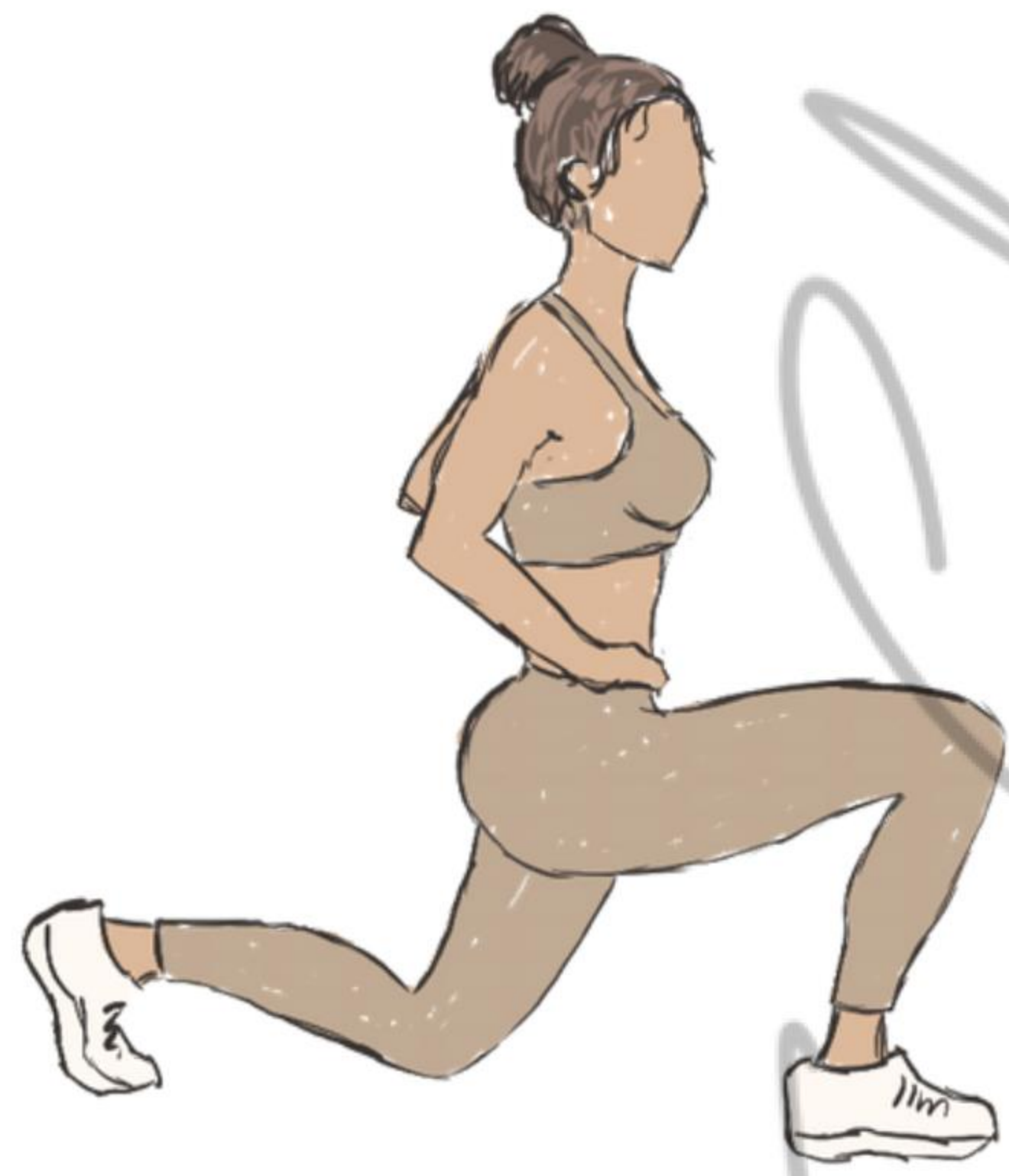
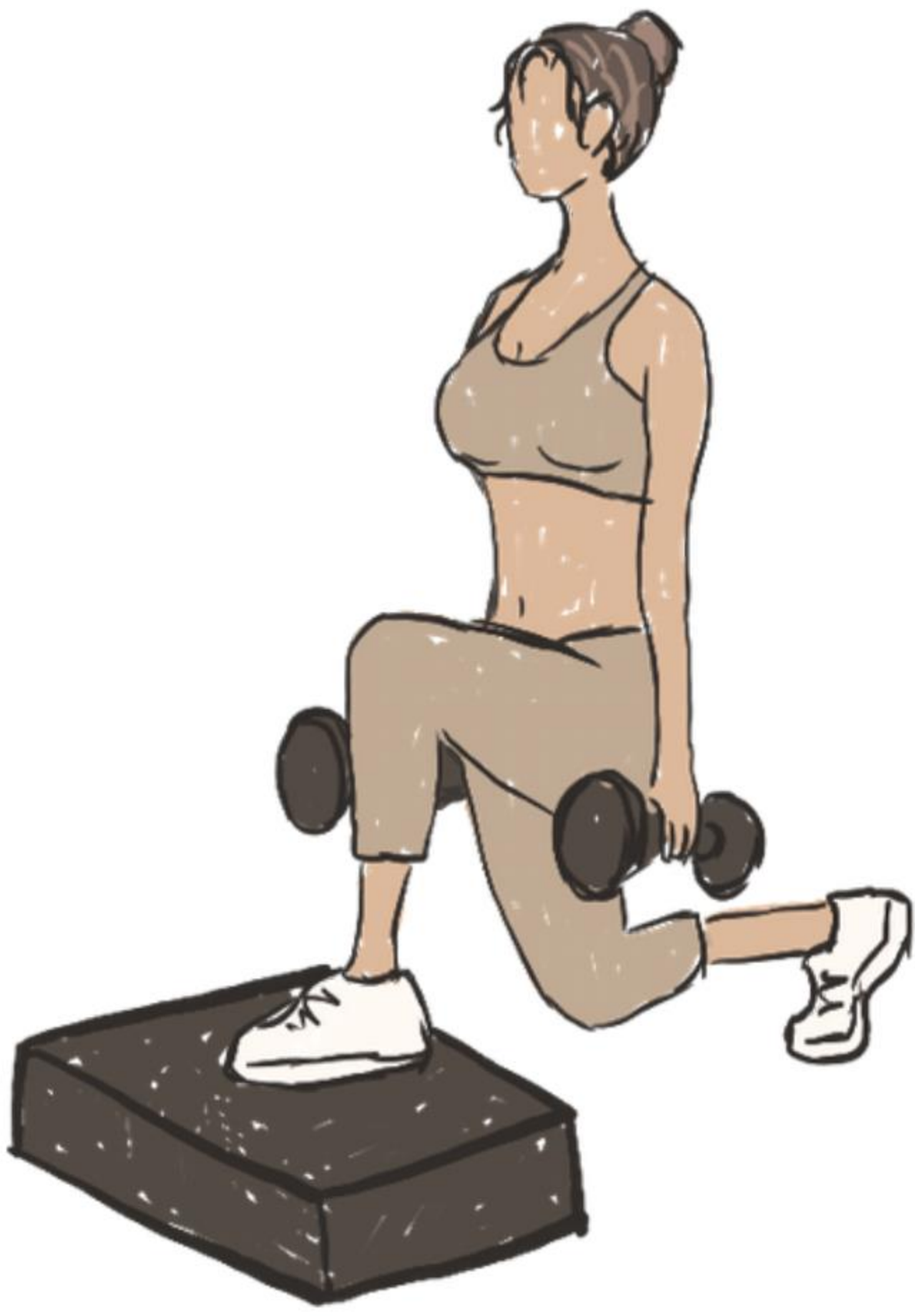
Ягодицы состоят из трёх ягодичных мышц: большой ягодичной мышцы, средней ягодичной мышцы и малой ягодичной мышцы.



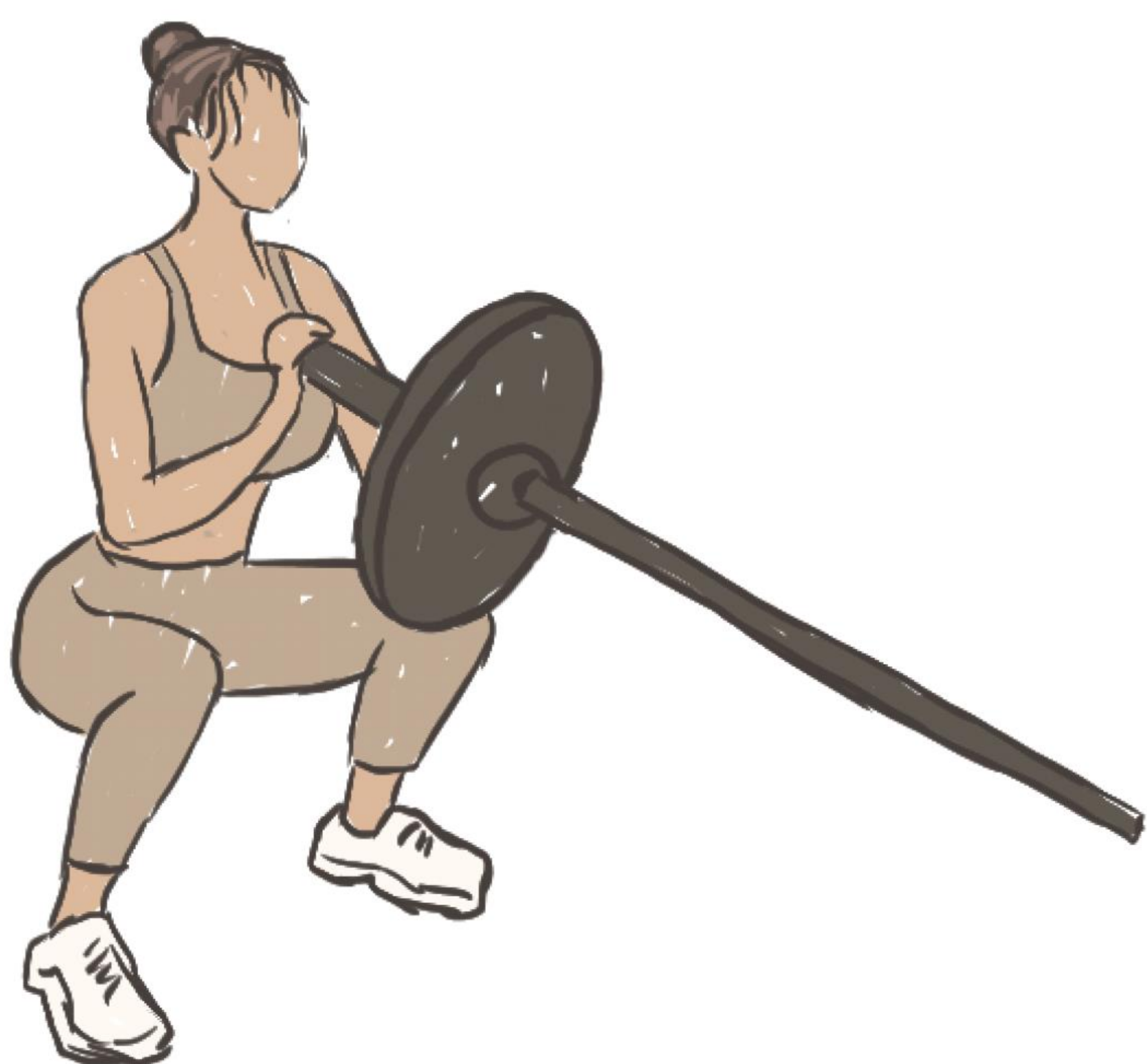
БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА

это самая массивная из трёх мышц ягодиц и находится она ближе всего к поверхности кожи. Большая ягодичная мышца покрывает часть средней ягодичной мышцы, которая покрывает малую ягодичную мышцу. Именно за счёт развития большой ягодичной мышцы, мы можем добиться большой, круглой попы.

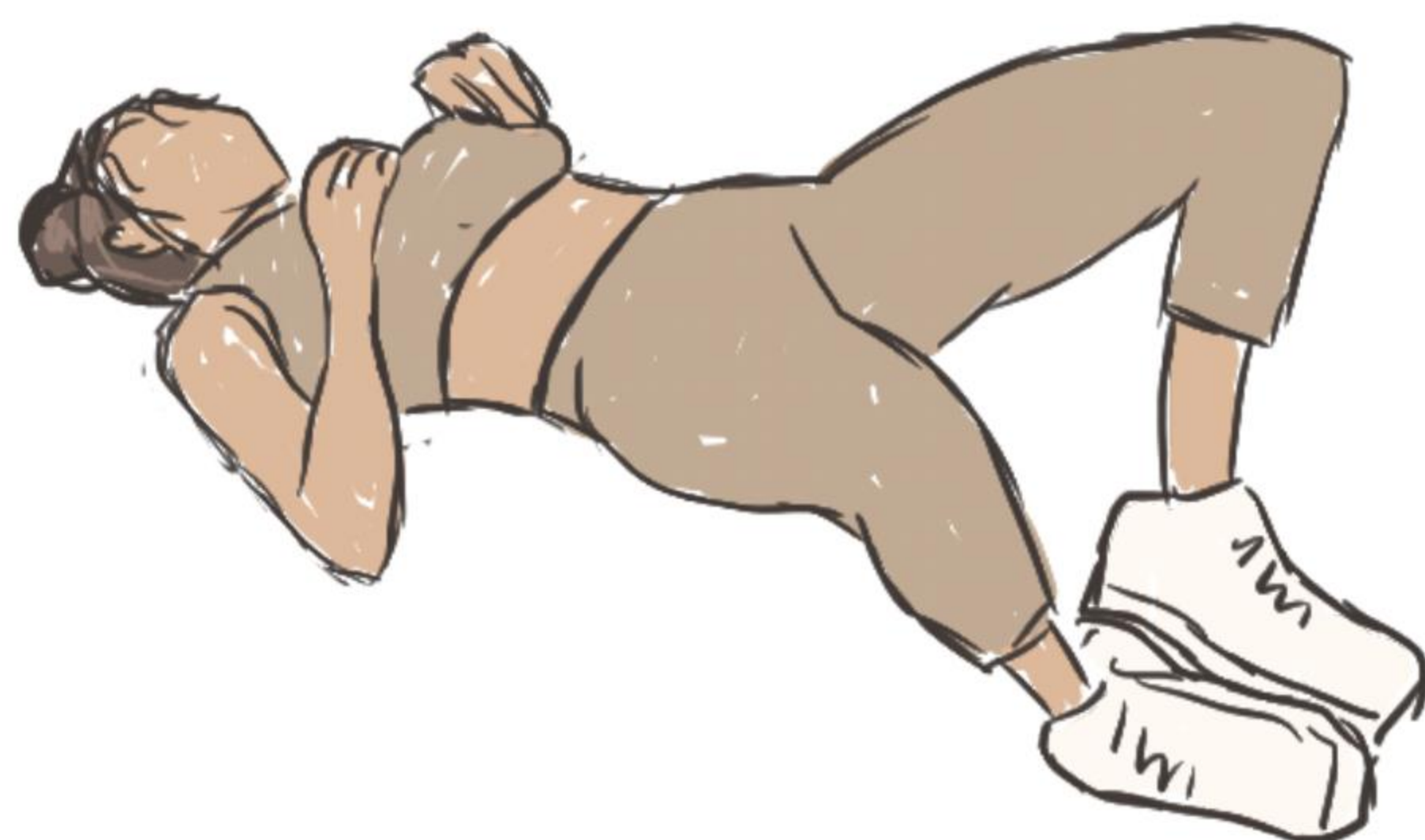
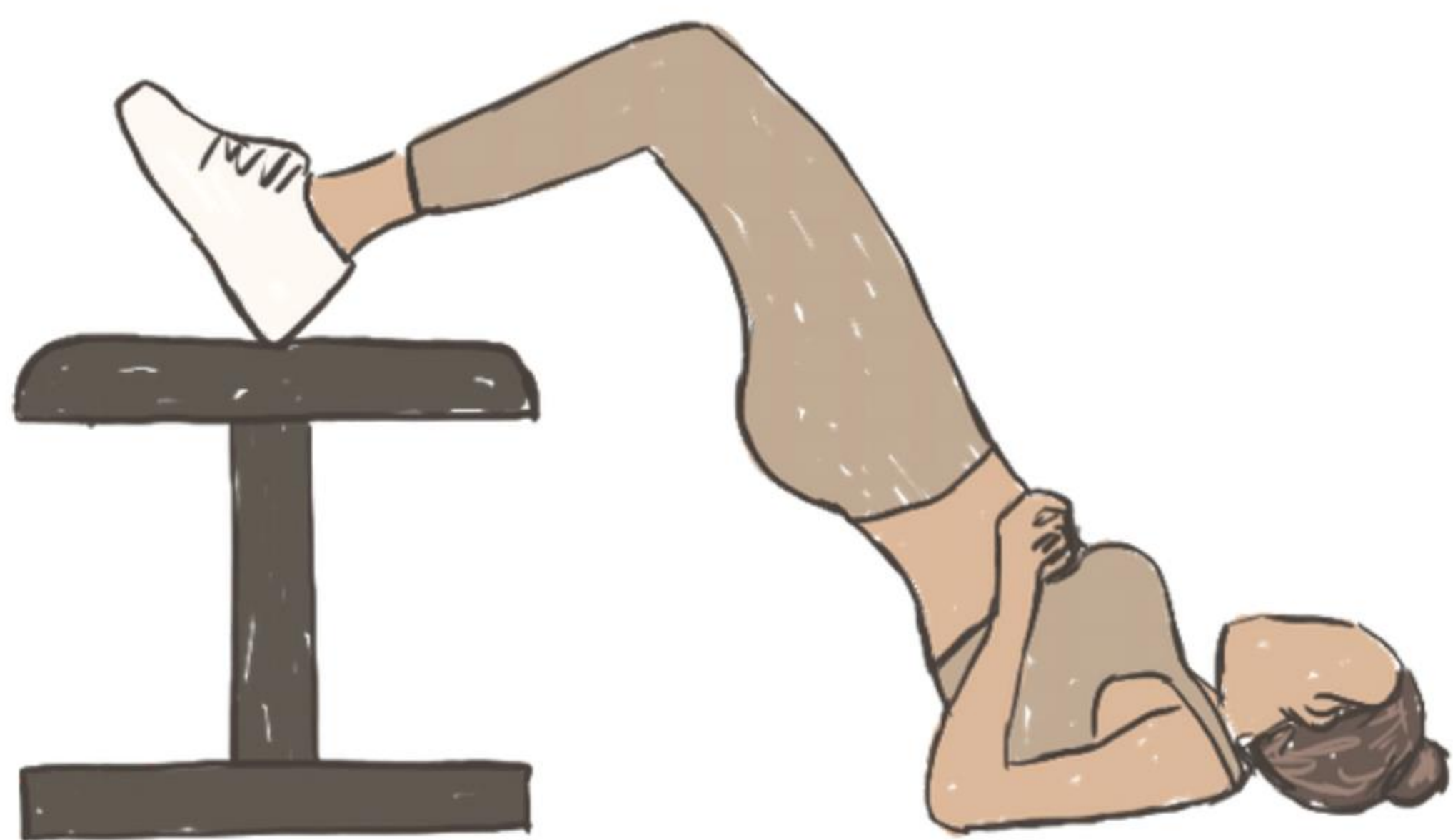
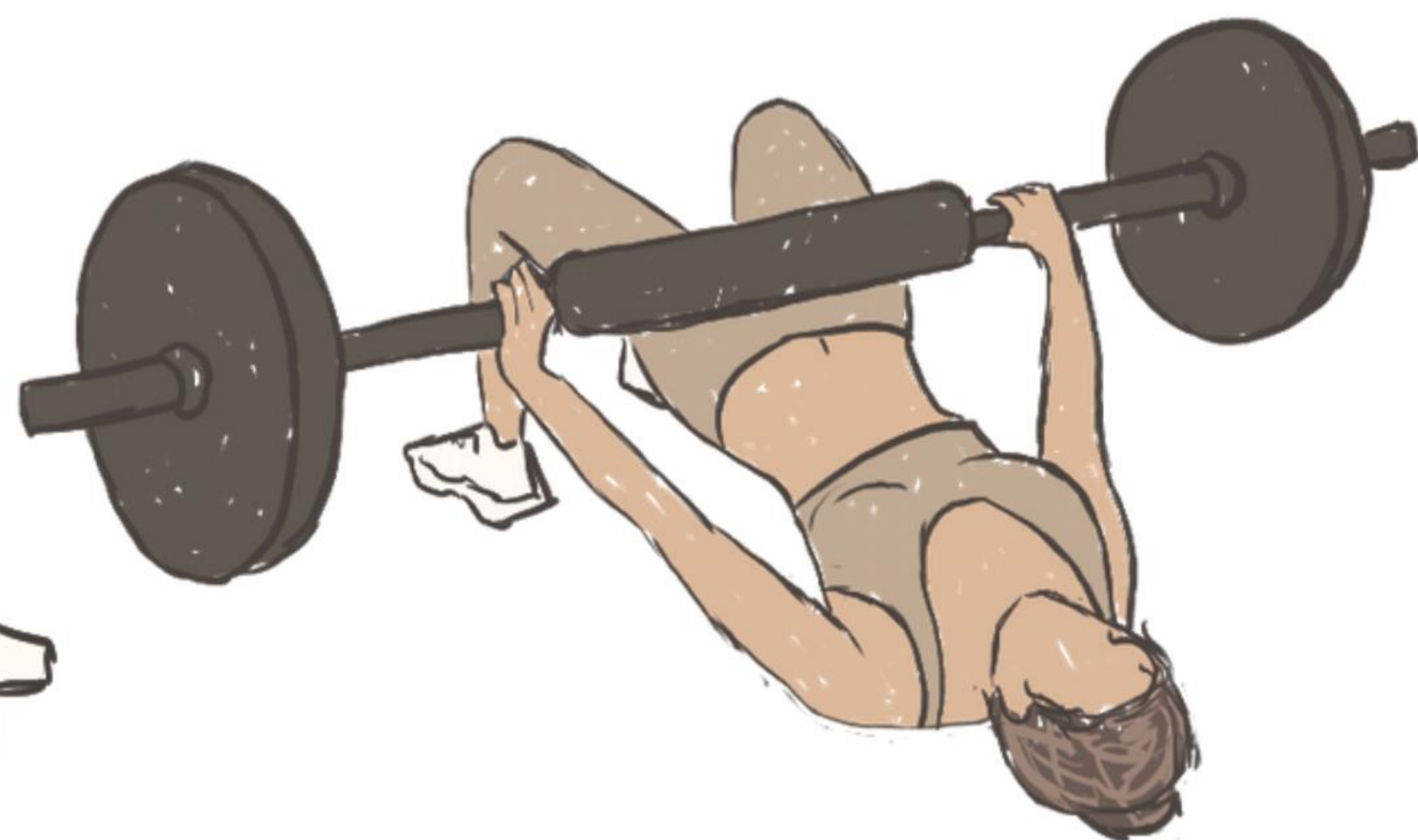
Большую ягодичную мышцу обычно разделяют на два подразделения: верхнюю и нижнюю часть. Если вы хотите развить нижнюю часть ягодиц, то вертикальные упражнения вроде приседаний и тяг должны стать вашим приоритетом.



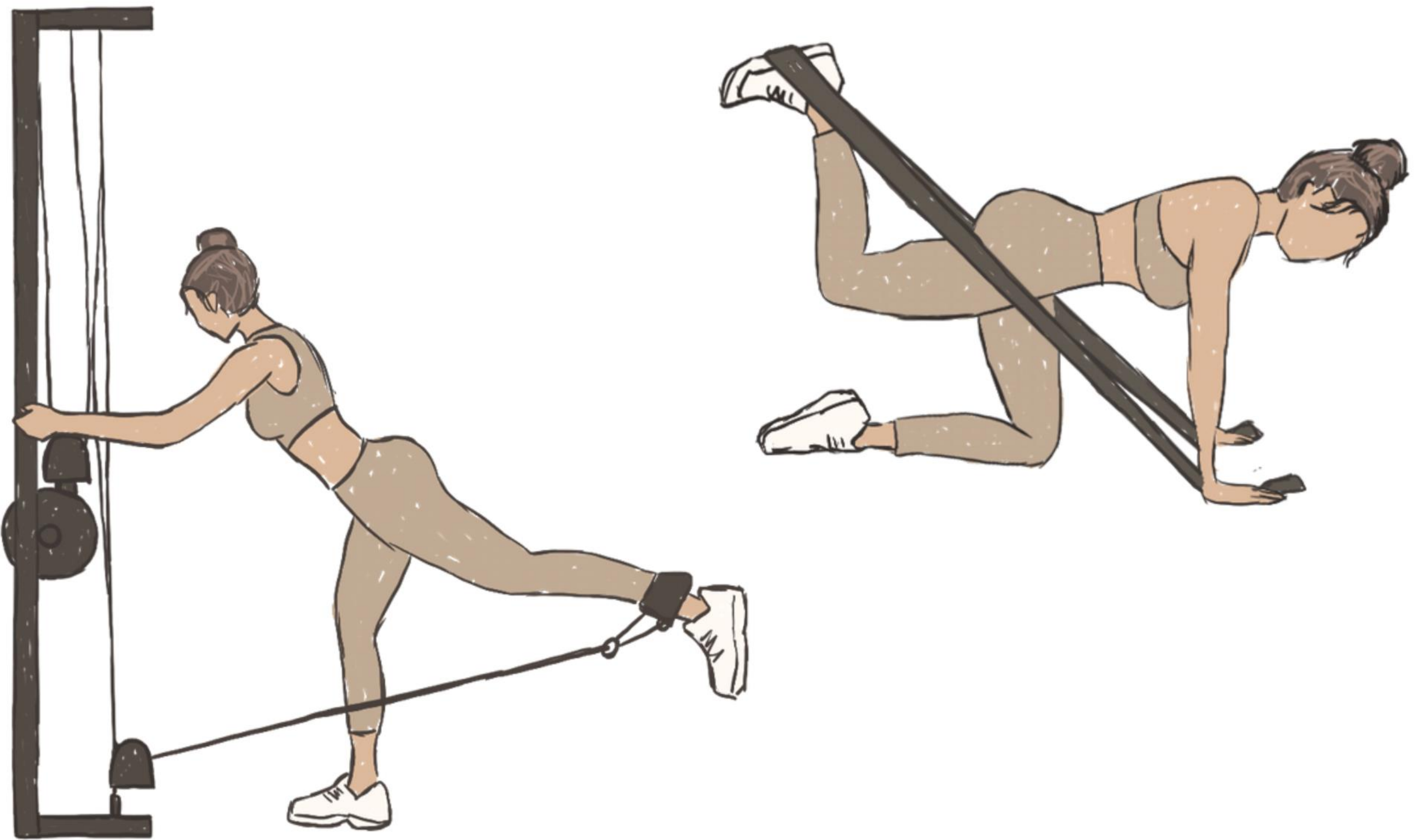
Check



Если же вы хотите задействовать верхнюю и нижнюю часть большой ягодичной мышцы, то вы должны приоритизировать горизонтальные упражнения вроде вариаций ягодичных мостов и вариации подъёма таза на скамье со штангой.



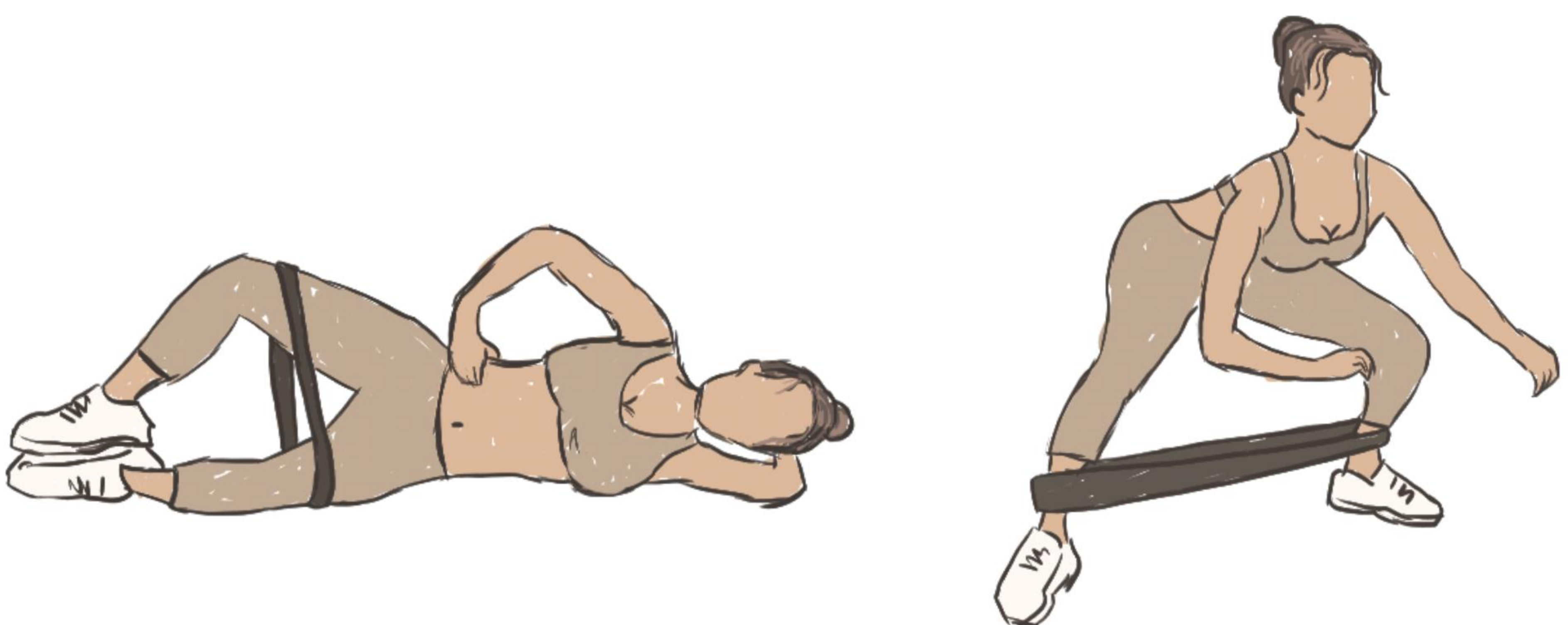
Если вы хотите развить верхнюю часть большой ягодичной мышцы, чтобы был большой контраст между талией и ягодицами сбоку, то вы должны выполнять упражнения на отведение бедра (в сторону или вверх).

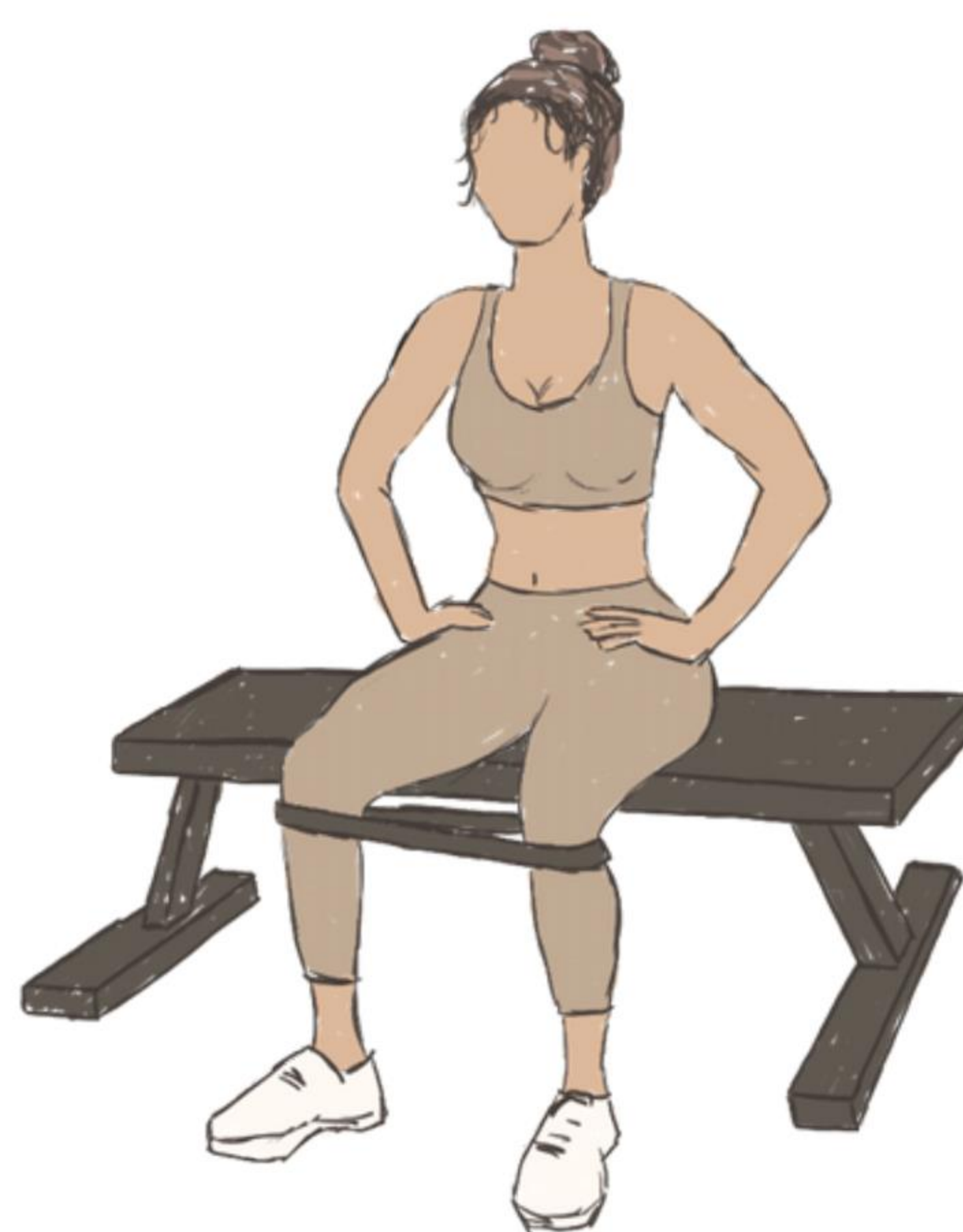
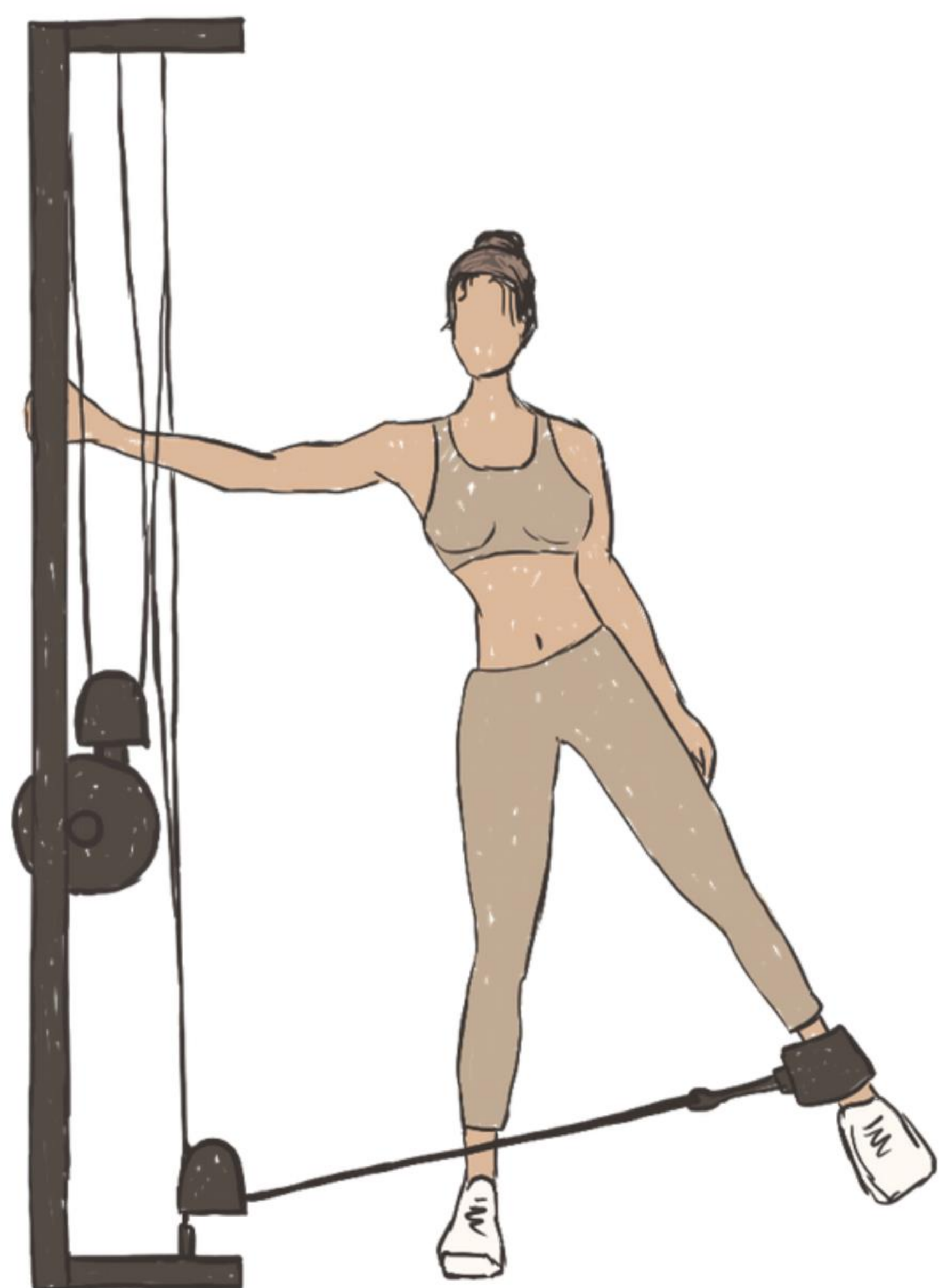


Большая ягодичная мышца так же задействована во время выполнения всех упражнений на среднюю ягодичную мышцу так как часть средней ягодичной находится под верхней частью большой ягодичной мышцы.

СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА

это вторая по величине ягодичная мышца, основное действие которой - отведение бедра, сгибание и ротация в тазобедренном суставе. Средняя ягодичная мышца отвечает за стабилизацию таза.



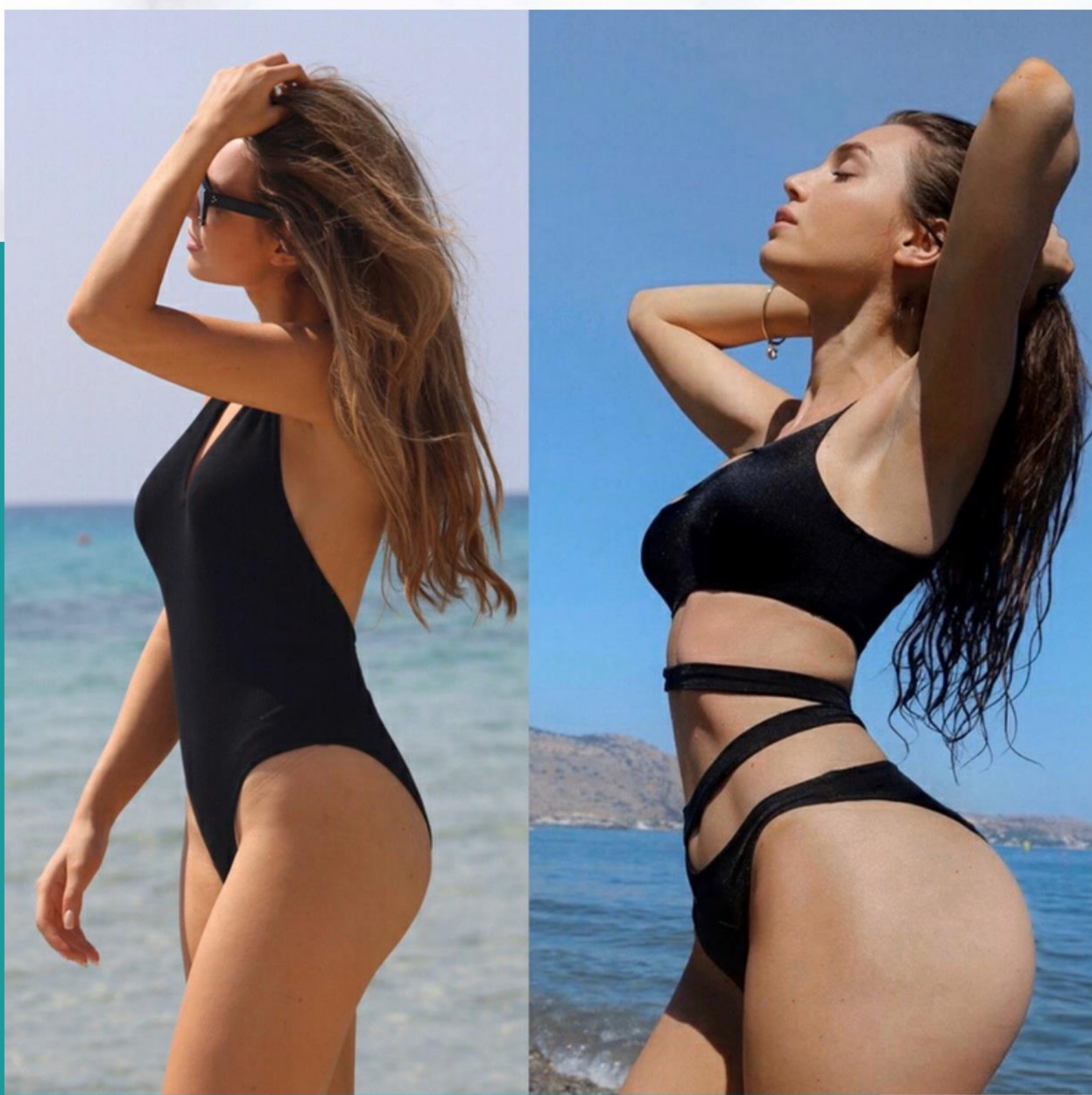


Развитие средней и верха большой ягодичной мышцы важно для округления ваших ягодиц. Например, если вы хотите визуально округлить ваши ягодицы сзади, а также сделать бёдра более округлыми, то выполнение упражнений для верхней части большой ягодичной мышцы и средней ягодичной мышцы вам необходимы.

МАЛАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА

Эта мышца расположена глубже всех ягодичных мышц и лежит под средней ягодичной мышцей. Её главная функция, как и у средней ягодичной мышцы - отведение ноги. Эта мышца помогает средней ягодичной мышце удерживать равновесие во время передвижения, стабилизируя таз.

Так как малая ягодичная мышца расположена под средней ягодичной мышцей, упражнения, которые прорабатывают среднюю ягодичную мышцу и верхнюю часть большой ягодичной мышцы так же прорабатывают и малую ягодичную мышцу.



Для максимального развития ягодиц, вы должны включать в ваши тренировки упражнения на все части ягодичных мышц. Далее в этом Гайде, вы найдёте примеры таких упражнений.

Но важно понять, что вы можете всегда приоритизировать часть ягодиц, которая у вас менее выделена или развита из-за генетических особенностей или неправильных тренировок.

ОТ ЧЕГО РАСТЁТ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА?

Увеличение объема мышц называется гипертрофией мышц. Это значит, что для роста ягодичной мышцы мы должны добиться её гипертрофии.

В своей книге “Наука и Развитие Мышечной Гипертрофии”, опубликованной в 2017 году, доктор спортивных наук, Бред Шенфилд, рассказывает о трёх известных на сегодняшний день механизмах гипертрофии мышц:

3. МЕХАНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ



МЕХАНИЗМ РОСТА МЫШЦ: МЕХАНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Механическое напряжение происходит во время приложения силы к мышцам против сопротивления. Когда вы поднимаете тяжелые веса, то через ваши мышцы проходит нагрузка, мышцы напрягаются и вы чувствуете мышечное напряжение. Это сопротивление, которое вы создаёте весами, увеличивает количество мышечных волокон и, соответственно, ведёт к гипертрофии мышц.

СТРАТЕГИЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ ВО ВРЕМЯ СОЗДАНИЯ

1. МЕХАНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

На тренировках вы должны прогрессировать:

- со временем повышать рабочий вес
- повышать количество повторов
- повышать количество подходов

Когда вы только начинаете заниматься, то не нужно стараться тренироваться с большими весами, ибо вы можете травмировать своё тело. В начале вашего пути вы должны тренироваться без веса, и только усовершенствовав свою технику, вы можете начать добавлять веса (далее в гайде, вы найдёте варианты тренировок для новичков без весов).

Но важно помнить, что для максимального результата, вы должны думать о прогрессе во время тренировок и не останавливаться на достигнутом.

2. МЕТОД “ПИРАМИДЫ” С БОЛЬШИМИ ВЕСАМИ

Например, вы можете тренироваться принципом пирамиды. Принцип пирамиды подразумевает лёгкое начало с постепенным увеличением рабочего веса в последующих подходах. Количество повторений снижается с увеличением рабочего веса.

ПРИМЕР ПИРАМИДЫ С ВЕСАМИ:

Подход 1: лёгкий рабочий вес, 15 повторений

Подход 2: повышаем рабочий вес, 12 повторений

Подход 3: средний рабочий вес средней, 10 повторений

Подход 4: высокий рабочий вес, 8 повторений

Подход 5: самый высокий рабочий вес, 6 повторений

3. МЕТОД “ОТДЫХ-ПАУЗА” ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ГИПЕРТРОФИИ МЫШЦ

Данный метод разбивает один подход на несколько маленьких с отдыхом между ними.

Рассмотрим данный метод на примере ягодичного моста со штангой.

Начните выполнять подход с максимальным для вас весом.

Сделайте 6 повторов и когда уже почувствуете, что не можете сделать больше, опустите штангу, отдохните 15 секунд, делая глубокие вдохи.

Затем снова сделайте два подхода.

За одну тренировку рекомендуется выполнять не более одного подхода используя методику «отдых-пауза».

4. МЕТОД “ПАУЗА”

Когда выполняете упражнение, делайте паузу в 3-5 секунды каждое повторение, когда ваши мышцы в пиковом сокращении. Например, когда вы делаете ягодичные мосты, то делайте паузу наверху. Когда вы делаете приседания, то делайте паузу во время приседа.

Во время использования пауз, вы не сможете сделать настолько большие веса, как без пауз, поэтому ваш рабочий вес должен быть не максимальным.

2. МЕХАНИЗМ РОСТА МЫШЦ: МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СТРЕСС



Подумайте об ощущениях во время тренировок. Когда у вас сильно горят ягодицы и вы хорошо чувствуете жжение - это всё происходит из-за метаболического стресса мышц.

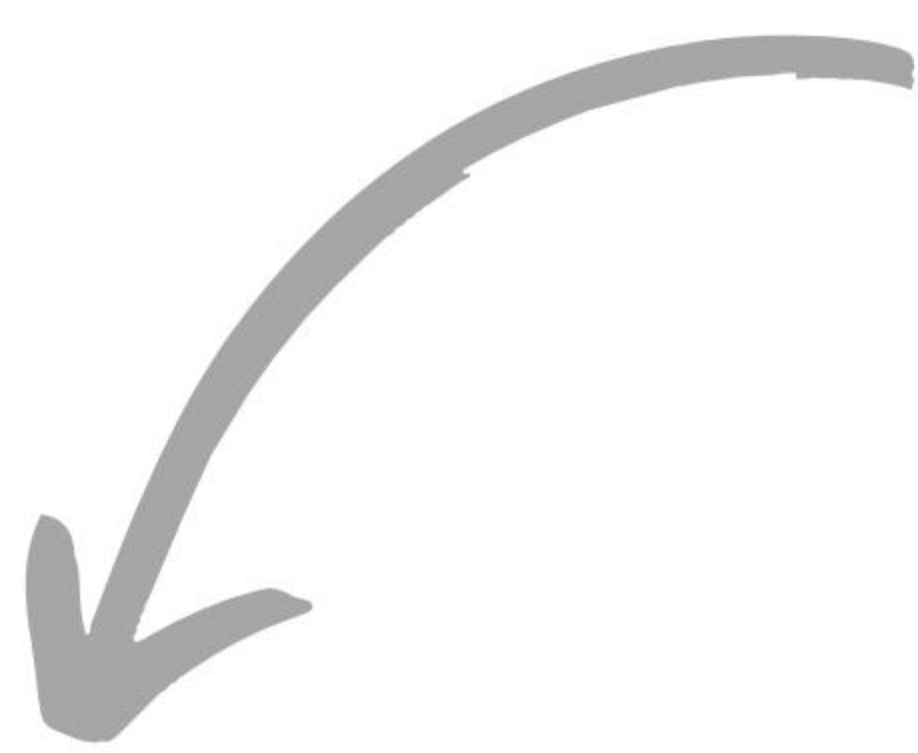
Длительное мышечное сокращение пережимает сосуды и «запирает» кровь в клетках. Тогда в клетку какое-то время не поступает новая кровь с кислородом и из неё не выходят продукты метаболизма (лактат, ионы водорода, неорганический фосфат). Получается некое химическое отравление клетки из которой возникает риск её гибели. В ответ на эту реакцию, организм снова принимает решение укрепляться, влияя на рост мышц.

Именно из-за метаболического стресса настолько эффективны тренировки в стиле Японского KAATSU. Спортсмены, практикующие этот метод могут нарастить мышечную массу без больших весовых нагрузок.

Для достижения метаболического стресса мышц важно:

1. делать много повторов упражнения с быстрой скоростью
2. минимальный отдых между подходами и упражнениями. Эффективнее всего использовать и резинки.

КОНКРЕТНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО



МЕТОД “ДРОП-СЕТОВ”

Дроп-сет - это один из методов силовых занятий, в основе которого лежит уменьшение веса в одном сете и при этом выполнение максимального количества повторений.

КАК ДЕЛАТЬ:

Начните выполнение упражнения с большим весом, а затем, не отдыхая, снижайте вес и делайте больше повторений пока ваши мышцы не откажут.



МЕТОД “ПЕРЕГОРАНИЕ”

Применяя это упражнение, необходимо выполнять упражнение с маленьким весом или же без веса (лучше всего с резинками), но до перегорания мышцы. Рекомендовано, чтобы вы каждую тренировку на ягодицы заканчивали именно этим методом.

ПРИМЕР:

сделайте 1 минуту ягодичных мостов, 1 минуту махов ногой назад, 1 минуту пульсирующих приседаний без отдыха между подходами. После использования данного метода ваши ягодицы должны гореть.

МЕТОД “СУПЕРСЕТОВ”

Суперсет – это один из методов силовых занятий, в которой сочетаются две или больше упражнений, которые обычно рассчитаны на работу одной и той же мышцы.

ПРИМЕР 1: сделайте приседание, а затем махи ногой назад.

ПРИМЕР 2: сделайте ягодичный мост, а затем разведение ног в сторону на тренажёре или с резинкой.

- Отсутствие отдыха максимально важно для суперсета ведь цель во время её выполнения - это накачать кровь в мышцы.

ТРЕНИРОВКИ В СТИЛЕ КААТСУ

Метод тренировок КААТСУ подразумевает применение жгутов во время тренировок, которые обвязываются вокруг конечностей во время физических нагрузок. Этот метод тренировок был придуман в Японии ещё в 20-ом веке. Из-за ограничения кровотока, кровь начинает накапливаться в мышцах, что и приводит к их гипертрофии. Так же, изменения кровообращения повышает уровень молочной кислоты, который в дальнейшем стимулирует синтез мышечного белка.

Такой стиль тренировок подходит людям, которым противопоказаны силовые нагрузки с весом.

ВНИМАНИЕ: ВАЖНО!

Ограничение кровотока является одним из важнейших факторов тромбоза. Перед тем как попробовать на себе такой метод наращивания мышц необходимо выполнить анализ крови на свертываемость.

3. МЕХАНИЗМ РОСТА МЫШЦ: МЫШЕЧНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ.

Последний механизм, который по мнению некоторых учёных вызывает гипертрофию мышц - это мышечное повреждение. Во время мышечных повреждений запускаются реакции, активирующие клетки сателлитов и повышающие синтез мышечного белка.

Вы чувствовали боль после тренировок? Эта боль и есть последствие мышечного повреждения, которое вас мучает несколько дней после тренировок.

Мышечное повреждение происходит за счёт эксцентричных тренировок, выполнения упражнений, которые растягивают ваши мышцы, а так же выполнения новых движений.

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ МЫШЕЧНОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ:

1. Упражнения, которые сильно растягивают ваши мышцы такие как приседания и выпады.
2. Внесение в тренировки новых, незнакомых упражнений.
3. Эксцентрические тренировки - это тренировки, при которых вы делаете упражнения, растягивающие ваши мышцы под силовой нагрузкой. Эксцентрическое сокращение мышц способствует удлинению напряжённых мускул.

ПРИМЕР 1:

когда делаете приседания или ягодичные мосты, то медленно опускайтесь и быстро поднимайтесь.

ПРИМЕР 2:

Когда делаете разгибание ног на тренажёре, то разгибайте ноги быстро, а опускайте медленно.

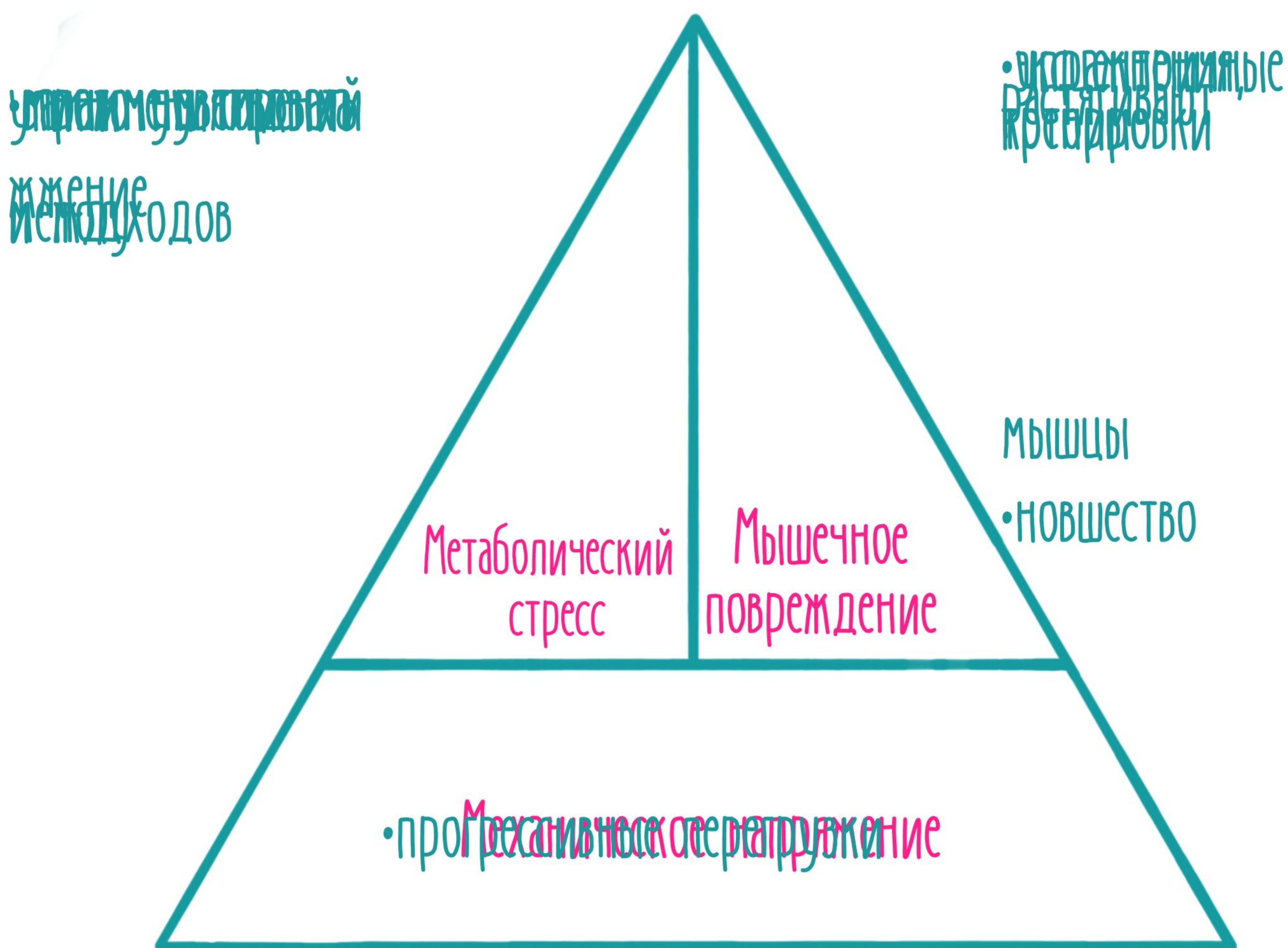
Во время эксцентрических тренировок важно хорошо прочувствовать, как ваши мышцы растягиваются.

КАКОЙ ИЗ ЭТИХ МЕХАНИЗМОВ ВАЖНЕЕ ВСЕГО?

Большинство учёных согласны с тем, что механическое напряжение является самым главным фактором для роста мышц, ибо больше всего исследований связывают гипертрофию мышц с силовыми нагрузками с отягощением. Но существует огромное количество исследований, подтверждающих, что метаболический стресс так же важен для роста мышц. Больше всего учёные спорят о важности мышечного повреждения для гипертрофии, но тем ни менее, существует масса исследований, которые говорят, что и мышечное повреждение является одним из важнейших механизмов для роста мышц.

На данный момент, учёные не могут точно сказать какой именно фактор вызывает большую гипертрофию и что важнее всего для роста мышц. Причиной этому является то, что денег на научные исследования о силовых тренировках выделяется меньше, чем например, на исследования о болезнях, которые нас убивают (такие как рак, ожирение, хронические болезни и сердечные заболевания). Поэтому для максимального роста мышц лучше всего включать в свои тренировки все механизмы гипертрофии, которые нам известны: и тренировки с весом, и упражнения с маленьким весом на жжение, и растягивающие эксцентрические упражнения.

Поэтому когда у меня спрашивают: “смогу ли я накачать попу без использования веса?” Мой ответ таков: “да, конечно, сможешь, но если здоровье позволяет, то скорее всего эффективнее - это тренироваться и с весом и без него”.



КАК ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ЭТИ МЕХАНИЗМЫ?



Механическое напряжение, метаболический стресс и мышечное повреждение взаимосвязаны между собой. Например, когда вы делаете приседание с резинками и весом, то ваши мышцы испытывают и механическое напряжение и метаболический стресс и мышечное повреждение. Несмотря на то, что в конкретный день и в конкретных фазах тренировок вы можете концентрироваться на одном из механизмов больше, чем на другом, и изолировать один из механизмов полностью нельзя.

В этом Гайде, мы рассмотрим как подойти к тренировкам так, чтобы вы смогли задействовать все механизмы роста мышц, делая разнообразные упражнения, с разной нагрузкой, подходами, повторениями и методикой.

КАК СОСТАВЛЯЮТСЯ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Как я уже сказала, во время составления тренировок - важно думать о разных группах ягодичных мышц. К тренировкам нужно относиться с разных сторон и эффективнее всего - это тренироваться, думая обо всех уровнях механического напряжения, метаболического стресса и мышечного повреждения.

Но этого недостаточно, ибо для самого продуктивного, эффективного и сбалансированного развития ягодичных мышц нужно думать ещё и векторах движения. В этой секции, мы разберём другие важные аспекты составления тренировок для ягодичных мышц:

Векторы движения

Силовая нагрузка и усилие

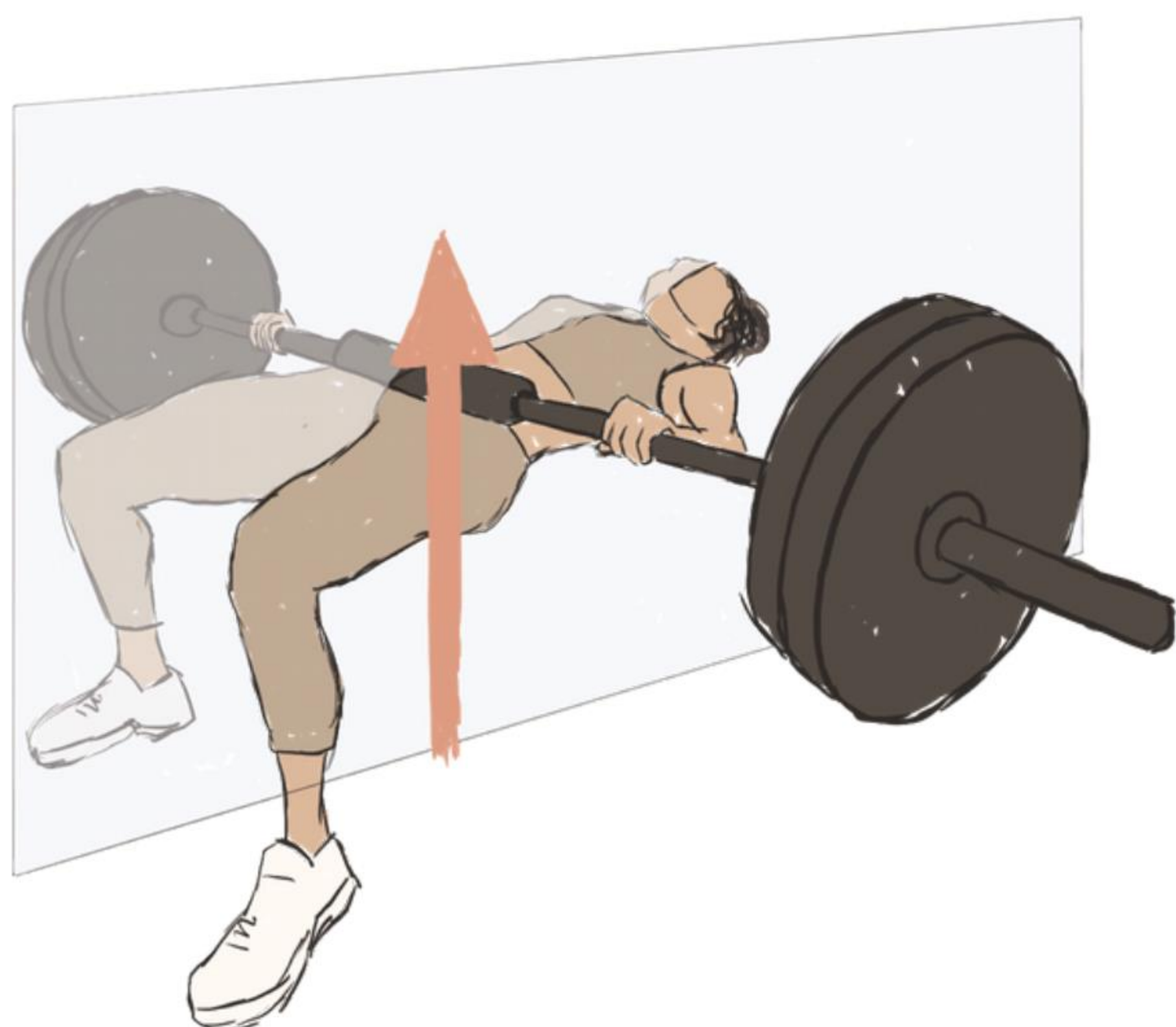
ВЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ – это направления ваших движений относительно вашего тела. Выполняя упражнения с разными векторами движений, вы можете проработать мышцы с разных углов. Например, вертикальные упражнения такие как приседания и выпады больше нагружают верхнюю часть ягодичной мышцы. Горизонтальные упражнения одинаково прорабатывают верх и низ. Упражнения с боковыми движениями помогают прорабатывать верх большой ягодичной мышцы и среднюю ягодичную мышцу, а вращательные – всю ягодичную мышцу.

Если ваша цель - полноценное развитие ягодичных мышц, то важно включать в свою программу упражнения на все векторы движений. Например, за одну тренировку, вы должны сделать упражнения и с горизонтальным вектором и вертикальным вектором и с латеральным/вращающимся.



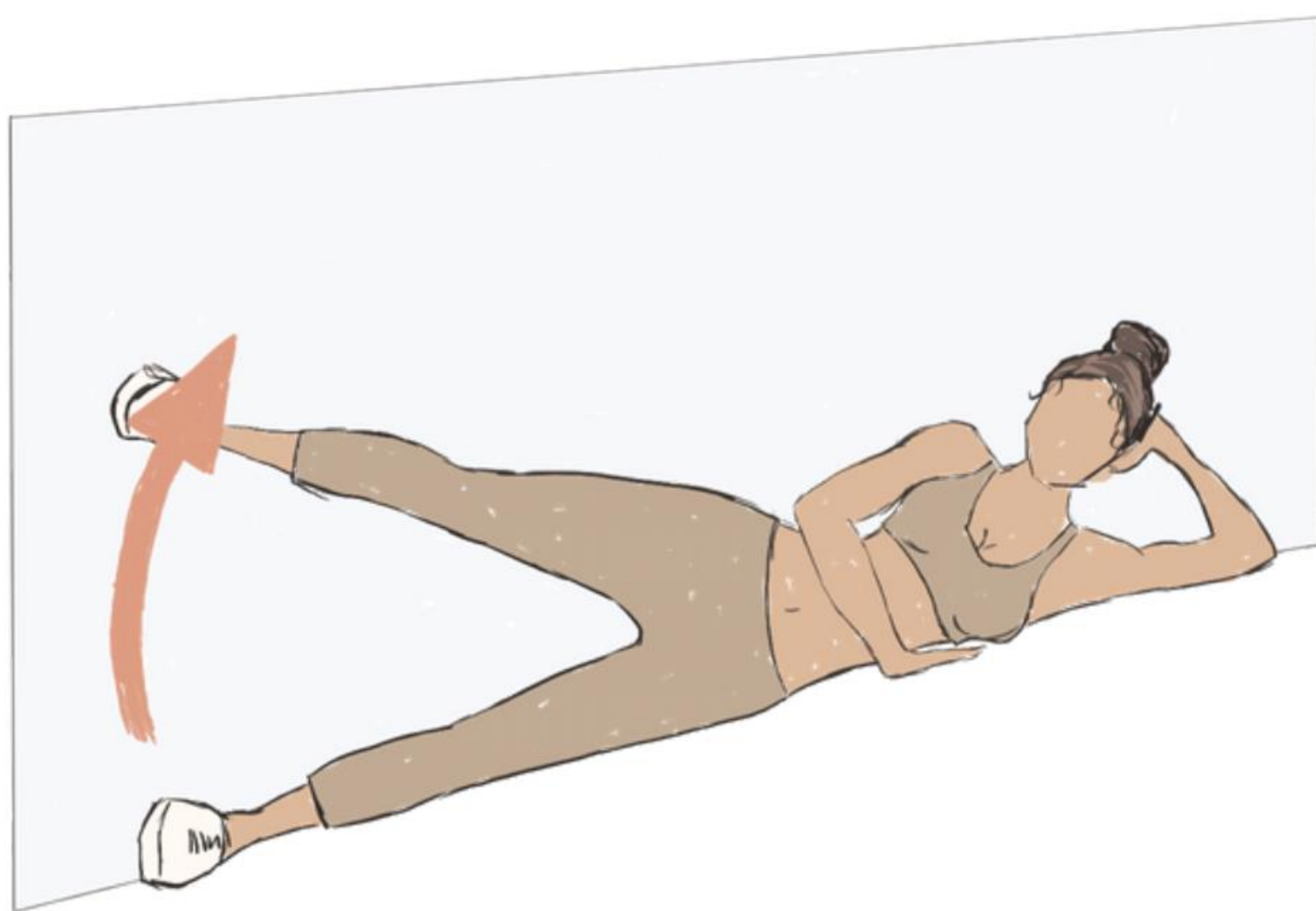
УПРАЖНЕНИЯ С ГОРИЗОНТАЛЬНЫМ ВЕКТОРОМ:

- Ягодичные мосты на скамье
- Ягодичные мосты
- Ягодичные мосты со сведёнными стопами
- Гиперэкстензия
- Обратная гиперэкстензия
- Ягодичные мосты на коленях
- Махи ногами стоя, но с наклоном вперёд



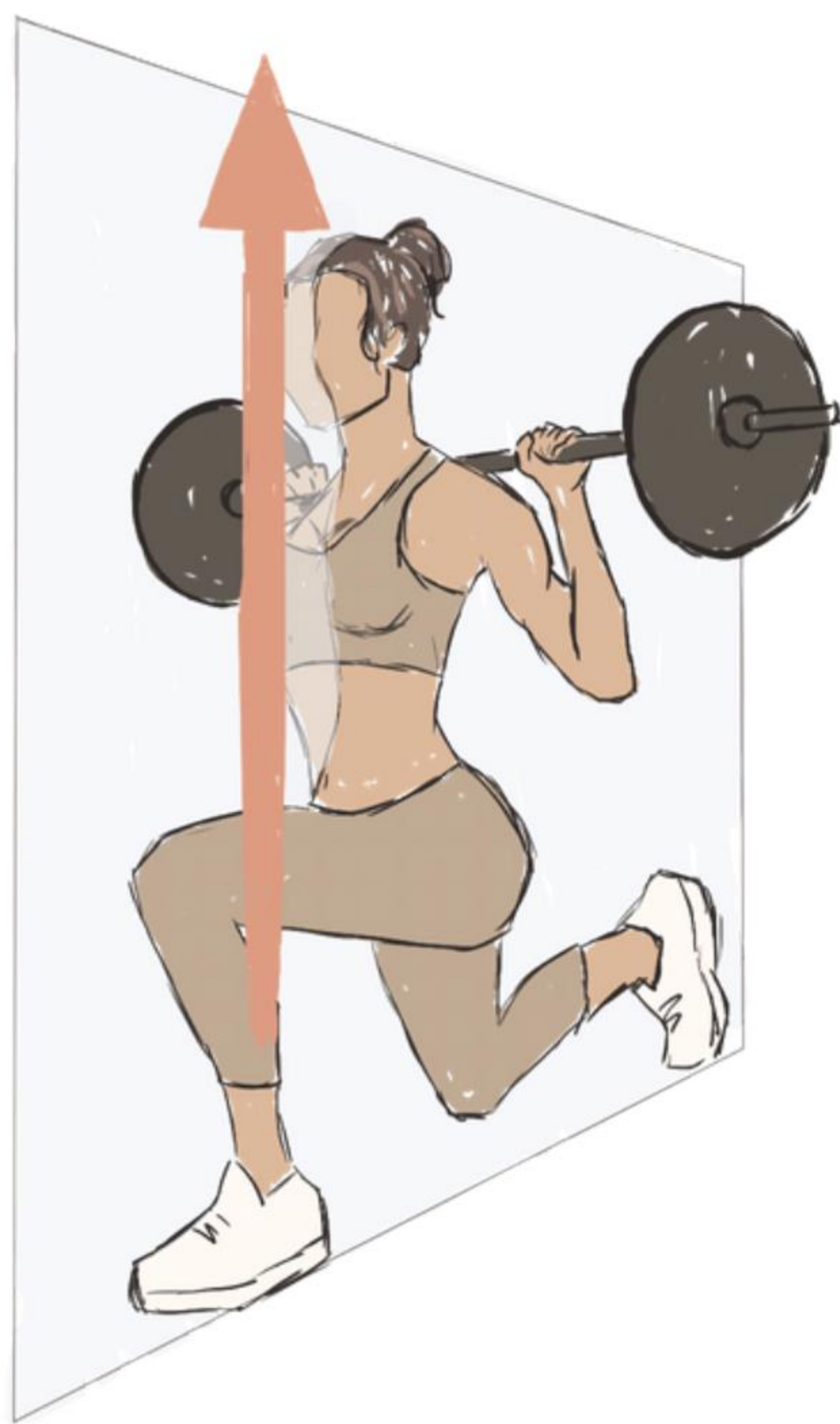
УПРАЖНЕНИЯ С ЛАТЕРАЛЬНЫМ ВЕКТОРОМ:

- Ходьба с резинками в сторону
- Подъём ноги лёжа на боку
- Подъём ноги лёжа на боку с большим диапазоном движения (на скамье)
- Отвод ноги в сторону стоя с резинками
- Махи ногами стоя в сторону на тренажере с кабелем
- Махи ногами стоя в сторону с утяжелителем для ног



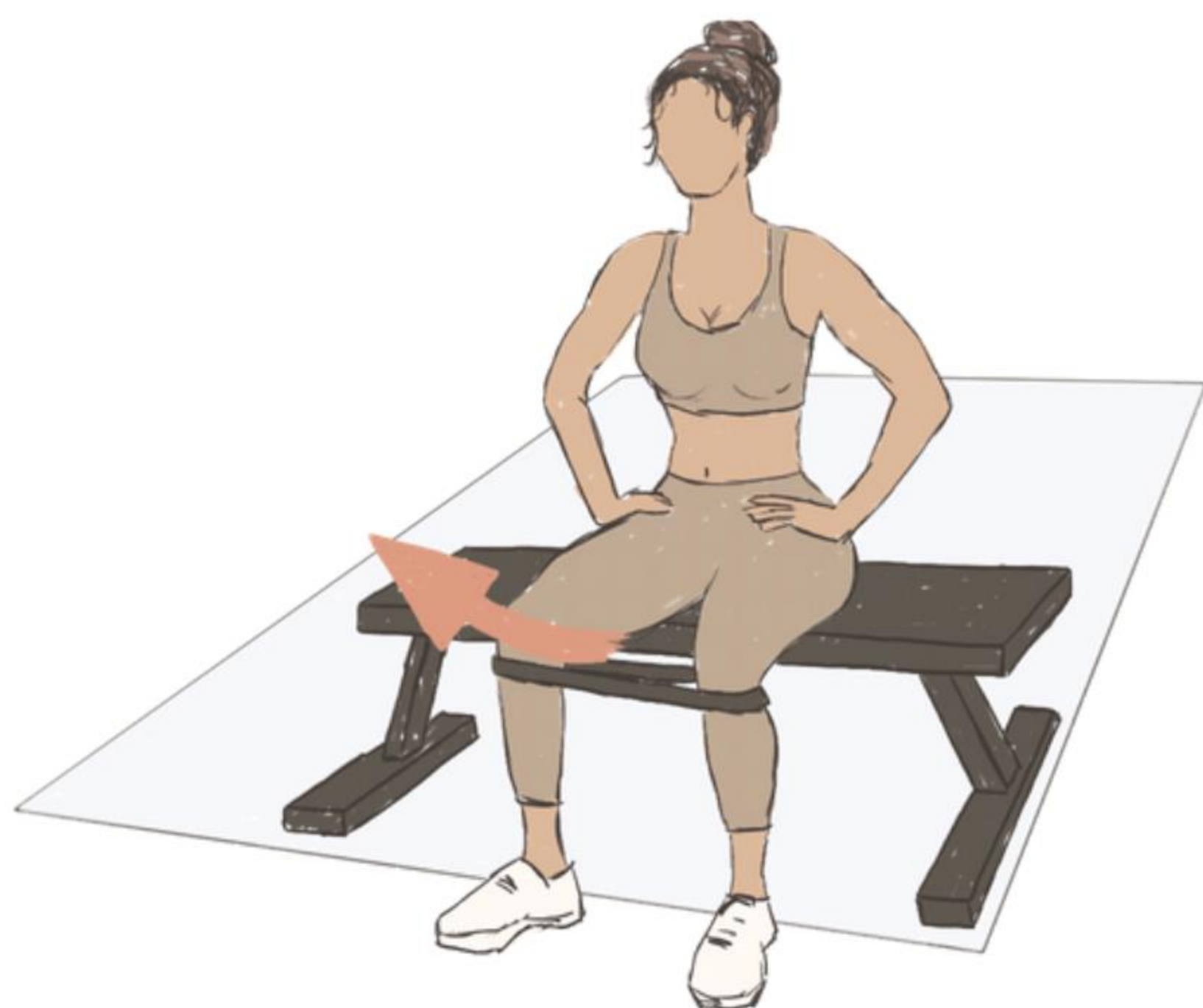
УПРАЖНЕНИЯ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ ВЕКТОРОМ

- Приседания
- Выпады
- Good Morning
- Тяги
- Поднимание на поверхности вверх
- Болгарские приседания
- Приседания на одной ноге
- Тяга на одной ноге
- Горизонтальный жим ногами
- Приседания на коленях



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВОРОТ

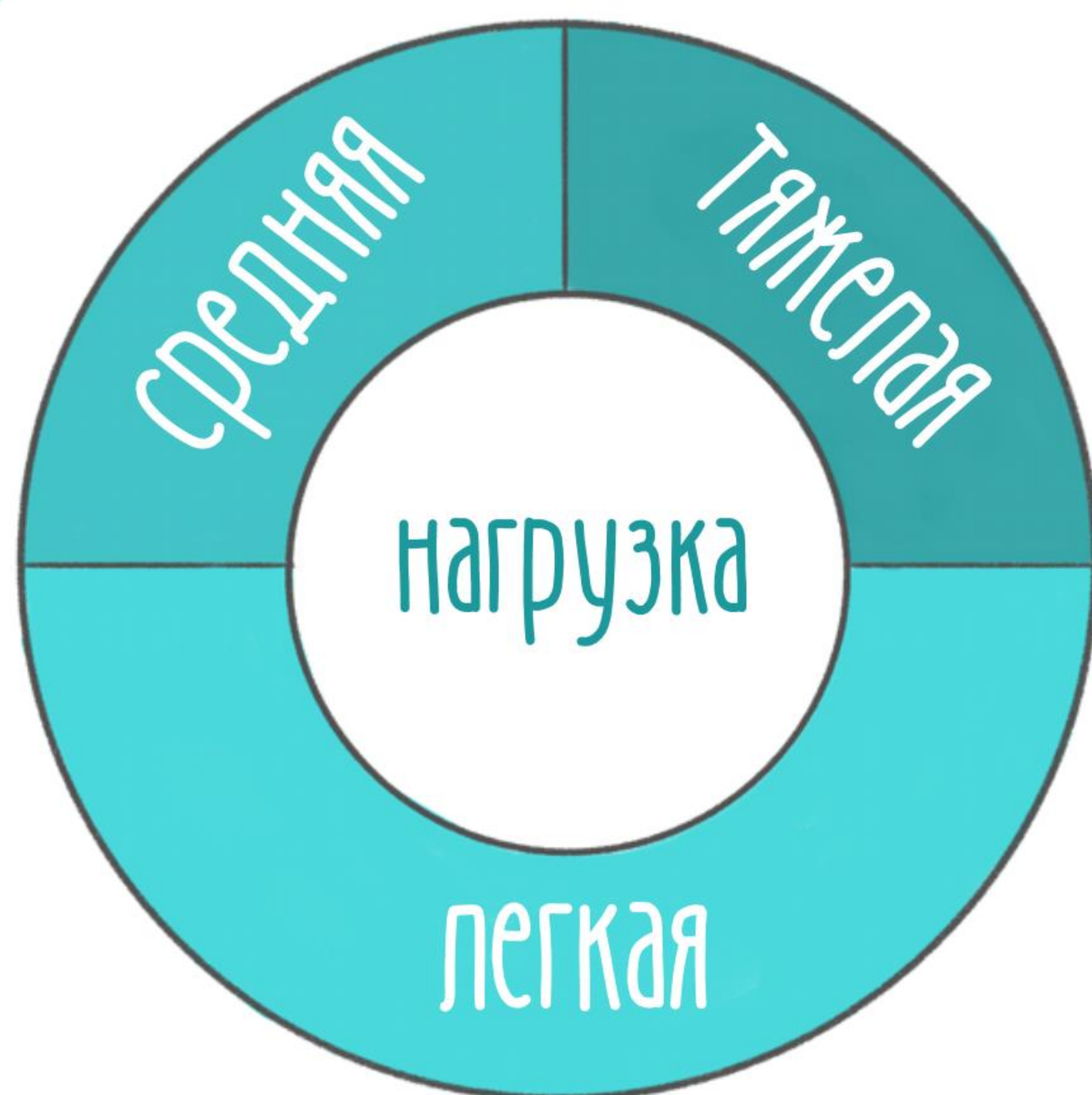
- Тренажер абдуктор (разведение ног на тренажере)
- Разведение ног с резинкой
- Ягодичные мосты с резинками
- Ягодичные мосты с резинками и разведением ног в сторону в пиковой позиции
- Махи ногами на четвереньках
- Латеральная ходьба
- Упражнение ракушка
- Поднятие согнутой ноги в бок



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Если у вас есть возможность тренироваться с весом, то их можно разбить на три категории:

маленький вес (13-50) повторов
средний вес (7-12 повторов)
большой вес (1-6 повторов)



Подходы упражнений с большим для вас весом (или любые методы для достижения механического напряжения), лучше делать в начале тренировок до тех пор пока ваши мышцы не переутомлены.

Средний вес лучше делать по середине тренировок.

С маленьким весом или без веса, вы должны концентрироваться на чувстве жжения в ягодицах и делать большое количество повторений. Если вы тренируетесь с большими и средними весами, то упражнения без веса и с маленьким весом стоит делать до начала упражнений на ягодицы (для активации мышц, но не до переутомления), а так же после больших силовых нагрузок, в конце тренировок (для полного переутомления).

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАКОЙ ВЕС ДЛЯ ВАС ТЯЖЕЛЫЙ, КАКОЙ СРЕДНИЙ, А КАКОЙ МАЛЕНЬКИЙ?

Так как понятия “тяжелый”, “средний” и “маленький” вес относительное, то нужно самостоятельно определить, какой для вас вес является таковым. Для мужчины-паурлифтера, приседания с весом в 100 кг может быть “лёгким”, а девушке, которая только начинает заниматься может быть сложно присесть и без веса.

Если вы не можете сделать упражнение с весом больше, чем 6 повторов - этот вес является для вас “большим”.

Если вы не можете сделать упражнение с весом больше 12 повторов - этот вес для вас является “средним”.

Если же вы можете сделать упражнение больше, чем 13 повторов - этот вес для вас является маленьким.

МОЖНО ЛИ ДОБИТЬСЯ МЕХАНИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ДЛЯ СЕБЯ ВЕСА?

Как я уже говорила, наиважнейший фактор для гипертрофии - это механическое напряжение мышц. Для того, чтобы добиться механического напряжения, нужна прогрессивная перезагрузка, а прогрессивная перезагрузка - это не значит использование только максимального для себя веса. Можно стараться делать больше повторов со средним для себя весом, больше подходов или же использовать методы тренировок, о которых я рассказывала ранее в гайде.

КАК ЧАСТО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Очень многие фитнес-блогеры и тренеры говорят о том, что качать ягодицы нужно всего лишь 2 раза в неделю. Но ответ не так прост, ибо всё зависит от уровня нагрузки и типов упражнений, которые вы делаете.

Давайте сначала разберёмся, какая связь между типом занятий и её частотой. Для этого важно понять процесс мышечной стимуляции, восстановления и адаптации. Когда мы занимаемся спортом, то наши мышцы разрушаются, после чего они начинают восстанавливаться. После восстановления мышцы проходят через процесс адаптации, что и приводит к их росту. Дело в том, что если заниматься слишком часто и делать слишком много большого веса, то это лишь помешает процессу адаптации и восстановлению мышц, а соответственно и их росту. Поэтому заниматься нужно после того, когда фаза адаптации завершена.

У упражнений есть четыре аспекта, которые и влияют на срок восстановления и адаптации мышц. Например, чем больше мышечная активность во время упражнения, и чем больше диапазон движений, тем дольше будет процесс восстановления и адаптации. Играет роль и эксцентричность движений, а так же то, насколько сильно ваши мышцы растягиваются во время тренировок. Поэтому тип упражнений и вес, с которым вы его делаете, диктует как часто вы должны тренировать ягодичную мышцу.

Для того, чтобы вам легче было понять какие упражнения можно делать часто, а какие нет, давайте разберём их на три категории: растягивающие, активизирующие и уплотняющие.



Высокое повторение уплотняющих упражнений без веса или с лёгким весом ведёт к метаболическому стрессу, что является одним из способов роста мышц. Мышцы после уплотняющих упражнений восстанавливаются и адаптируются быстро, и делать упражнения для развития ягодичных мышц можно уже через 1-2 дня. Для того, чтобы восстановиться и адаптироваться после активирующих упражнений с весом, мышцам нужно 2-3 дня. Восстановление мышц после растягивающих упражнений с весом занимает 3-4 дня.

КАК ВЕС С КОТОРЫМ МЫ ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

Как я уже говорила, “тяжелый вес” или “лёгкий вес” понятия относительные, поэтому дело не в конкретном весе, а в уровне усилий. Например, если человек никогда не приседал, то для него присед без веса - это высокий уровень усилий и тогда после приседаний без веса его мышцы будут восстанавливаться 3-4 дня. Если же атлет привык к приседаниям с 100 кг, то для него присед без веса не требует особых усилий, поэтому его мышцы быстро восстановятся.

Это обусловлено тем, что когда наши мышцы развиваются, становясь сильнее и больше, то они более устойчивы к силовым нагрузкам. Поэтому упражнения без веса, которые могут нанести новичку большое количество мышечных повреждений, нанесут профессионалу намного меньшее количество мышечных повреждений.

Мы можем проанализировать силу ваших ягодичных мышц в упражнении “ягодичный мост на скамье”, опираясь на таблицу из “Strength Level”. Например, если ваш вес 40 кг и вы можете сделать хотя бы одно повторение ягодичных мостов на скамье с весом 19 кг (свободная штанга), хорошо чувствуя ягодицы, то вы начинающий. Если вы можете сделать это с весом 40 кг, то вы - продвинутый начинающий, если с весом 70 кг, то вы - среднего уровня подготовки. Если же вы можете сделать хотя бы одно повторение мостов с 110 кг, то вы - продвинутый, с весом 155 кг - профессионал.

Bodyweight	Beginner	Novice	Intermediate	Advanced	Elite
40	19	40	70	110	155
45	21	43	74	114	161
50	23	46	78	119	166
55	25	48	81	123	171
60	27	51	85	127	175
65	28	53	88	131	180
70	30	55	90	134	184
75	31	57	93	137	187
80	33	59	95	140	191
85	34	61	98	143	194
90	36	63	100	146	197
95	37	65	102	148	200
100	38	66	104	151	203
105	39	68	106	153	206
110	40	69	108	156	209
115	42	71	110	158	211
120	43	72	112	160	214
All	27	51	86	129	178

После выполнения уплотняющих упражнений без веса новичкам нужно будет ждать 48 часов, чтобы восстановится. Человеку средней подготовкой - 24 часа, а продвинутому и профессионалу потребуется максимум 16 часов для восстановления.

Поэтому Брет Контрерас в своей книге “Ягодичная Лаборатория” приводит пример профессиональных атлетов, которые добиваются роста мышц, выполняя лишь уплотняющие упражнения, но каждый день. Это не значит, что новичку можно заниматься по той же схеме и далее в этом Гайде вы найдёте планы тренировок для людей с разным уровнем подготовки.

Так же боль в мышцах - хороший индикатор того, что заниматься на ту же группу мышц пока не стоит ибо мышцы ещё восстанавливаются. Заниматься на другую группу мышц (например, верхнюю часть тела), можно.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬСЯ КАКОЙ СТИЛЬ ТРЕНИРОВКИ ВАМ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ И ЧТО ВКЛЮЧАТЬ В НЕЁ?

Вариант 1: Можете чередовать периоды “растягивающих”, “активирующих” и уплотняющих упражнений в стиле “памп” неделями. Соответственно, частота тренировок, когда вы делаете только “памп” упражнения будет намного больше.

Вариант 2: Можете чередовать тренировки по дням: например, в один день делать “растягивающие” + активирующие упражнения, а в другой - только уплотняющие упражнения.

Вариант 3: Можете делать смешанные тренировки: “растягивающие”, “активирующие” и “уплотняющие” упражнения уместать в одну тренировку.

В данном Гайде, планы тренировок построены по логике 3 варианта, но если вы хотите попробовать вариант 1 и вариант 2, то вы можете самостоятельно их распределить.

КАК ДОЛГО НУЖНО ОТДЫХАТЬ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ?

Если вы занимаетесь с маленьким для вас весом, то вы работаете на метаболический стресс мышц, поэтому отдыхать между упражнениями не стоит долго (не более 90 секунд между подходами и не более минуты между повторами). Если же вы работаете со средним весом, то можете отдыхать минуту между повторами и три минуты между подходами. Если вы работаете с большим для вас весом, то можете отдыхать две-три минуты между повторами и четыре между подходами. Но очень важно слушать своё тело и заниматься так, как вам комфортно. Например, если вы сделали приседание с очень тяжелым весом и у вас ноги болят так, что вам кажется, что вы упадёте, сделав ещё один подход, то в таком случае стоит отдохнуть более трёх минут даже между повторами.

КАК РАЗДЕЛЯТЬ ТРЕНИРОВКИ (ПО ДНЯМ)?

Как я уже говорила, частота ваших тренировок на ягодицы зависит от типа упражнений, которые вы делаете, от вашего опыта (силы ягодиц) и от усилий (отягощения, с которым вы его делаете) и поэтому как вы решите разбивать ваши тренировки зависит и от этих факторов. Но в этой секции, я хочу разобрать какие существуют популярные для женщин сплиты (разделение по дням) тренировок.

1. Первый вариант: верхняя/нижняя часть тела (силовые тренировки)

Лично я разделяю силовые тренировки на день верха и день ног + ягодиц. То есть, в один день нужно тренировать мышцы верхней части тела, а в другой - нижней.

Этот метод является очень популярным среди фитнес моделей и бодибилдеров.

Пример такого сплита:

Понедельник - нижняя часть тела (за одну тренировку делаю и активирующие, растягивающие и уплотняющие упражнения на все векторы движения)

Вторник: верхняя часть тела

Среда: йога/пресс/кардио

Четверг: отдых

Пятница: нижняя часть тела

Суббота: верхняя часть тела

Воскресенье: отдых

2. Второй вариант: всё тело (силовые тренировки)

Тренировки на всё тело подойдут тем, у кого нет много времени и кто не может делать силовые нагрузки часто.

Понедельник: вверх + низ тела

Вторник: отдых

Среда: кардио/йога/пресс

Четверг: отдых

Пятница: верх + низ тела

Суббота: кардио/йога/пресс

Воскресенье: отдых

3. Частые тренировки (вариант для дома и без веса)

Вариант для тех, кто тренируется без веса (или маленьким для вас весом) и дома. Как я уже сказала, когда мы делаем упражнения без больших силовых нагрузок (только с резинками), то мышцы у людей, которые занимаются долго, восстанавливаются намного быстрее поэтому им тренироваться можно чаще.

Вариант для дома (для новичков):

Понедельник: низ тела

Вторник: верх тела

Среда: кардио (бег на месте, пресс, йога)

Четверг: низ тела

Пятница: верх тела

Суббота: кардио (бег на месте, пресс, йога)

Воскресенье: отдых

Вариант для дома (для среднего уровня подготовки)

Понедельник: низ тела + верх тела

Вторник: кардио (бег на месте, пресс, йога)

Среда: низ тела + верх тела

Четверг: кардио (бег на месте, пресс, йога)

Пятница: низ тела + верх тела

Суббота: отдых

Воскресенье: Кардио (бег на месте), пресс, йога

Вариант для дома (для продвинутых и профессионалов)

Упражнения на ягодицы без веса или с маленьким для вас весом можно выполнять каждый день, ибо процесс восстановления без утяжелителей происходит быстро.

Если вы занимаетесь дома с утяжелителями, которые являются для вас “средними” или “тяжелыми” по тяжести, то тренировки выстраиваем по логике Варианта 1 и Варианта 2.

ЕЩЁ ОДИН ФАКТОР, КОТОРЫЙ ВЛИЯЕТ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РОСТ ВАШИХ МЫШЦ

На рост ваших мышц влияют не только тренировки, а так же и ваше психическое состояние. Исследования, совместно проведённые исследователями из Техасского и Йельского университетов в 2012 году показывают, что если людям с одинаковой степенью физической подготовки, но разными уровнями стресса, дать одинаковые тренировочные программы, то группа людей с низким уровнем стресса способна нарастить мышечную массу намного быстрее, чем группа с высоким уровнем стресса.

Это происходит из-за того, что наш организм влияет на стресс выбросом кортизола (стероидным гормоном), который выделяется корой надпочечников. После тренировок ваш организм находится в стрессе и поэтому ему нужно восстановиться. Если к тренировочному стрессу добавляется и умственный стресс, то уровень кортизола после тренировок остаётся повышенным, а значит восстановление мышц занимает больше времени.

Поэтому если вы испытываете стресс из-за работы, личных отношений или учёбы, то вам вероятнее всего придётся отдыхать дольше между тренировками.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК И БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ?

1) Урегулирование сна.

Важно спать от 7 до 9 часов ночью.

Если у вас проблемы со сном, желательно адаптировать расслабляющую вас рутину перед сном. Например, перестаньте пользоваться электронными устройствами за два часа до сна и давайте приоритет чтению литературы для расслабления тела.

Если вы не сможете урегулировать сон, то можете рассмотреть вариант приёма мелатонина или магния.

2) Практикуйте медитацию для успокоения нервной системы. Например, исследования 2000 года Американской Психосоматической Организацией, показало, что люди, практикующие успокоительную медитацию смогли понизить уровень стресса на 65%. Другие исследования, например, исследование 2009 года, проведённое на 137 медсёстрах в Китае показывают похожий результат.

Клиника Майо, одна из самых больших лидирующая больниц и исследовательских центров США, рекомендует своим пациентам (больным раком, астмой, сердечными болезнями и т.д.) практиковать медитацию, как один из главных способов борьбы со стрессом.

КАК МАКСИМАЛЬНО ИЗОЛИРОВАТЬ ЯГОДИЦЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НОГИ СИЛЬНО НЕ РОСЛИ?

Большое количество упражнений на ягодицы не могут полностью изолировать ваши ягодичные мышцы, так как они задействуют и мышцы ног. Например, во время приседания у вас прорабатывается и четырёхглавная мышца ноги, а во время тяги - подколенные сухожилия. Но существуют упражнения, которые нагружают ягодичные мышцы намного больше, чем мышцы ног. Именно на них вы должны концентрироваться в случае, если хотите сильно развить ягодичные мышцы, максимально изолируя ноги.

ЧТО ТАКОЕ ЯГОДИЧНО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Доктор спортивных наук, Брет Контрерас провёл исследование в 2009 году, используя электромиографию, чтобы измерить активность мышц во время тренировки. В своём исследовании он показал, что давно известные нам упражнения для ягодиц не всегда являются ягодично-доминантными.

Ягодично-доминантные упражнения - это те упражнения, во время выполнения которых больше всего активируются ягодицы. Во время выполнения приседаний, например, доминантная мышца - это четырёхглавная мышца ноги (квадрицепс), а во время выполнения тяг, доминантная мышца - это двуглавная мышца бедра.

ЯГОДИЧНО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

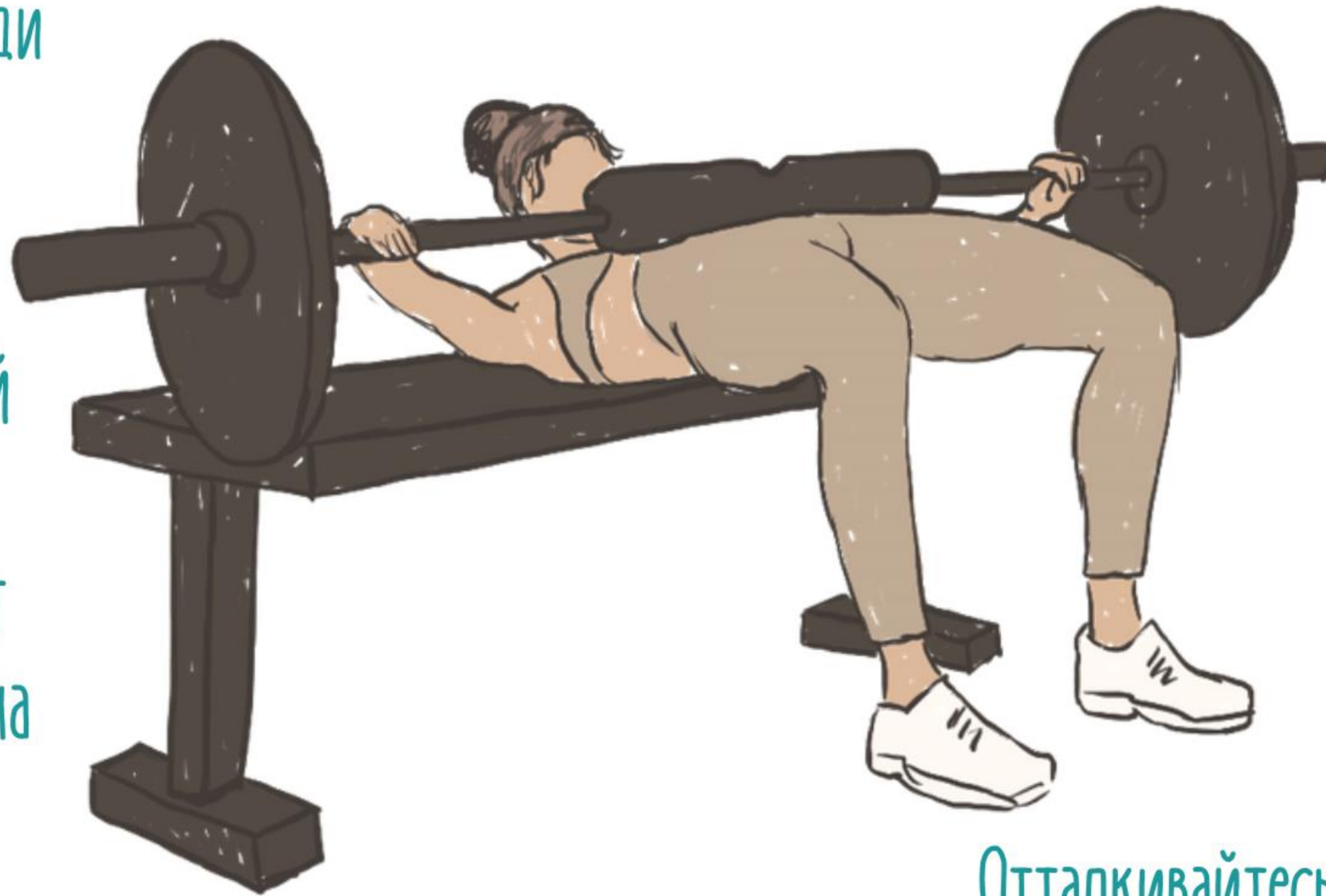
ЯГОДИЧНЫЕ МОСТЫ С ОПОРОЙ НА СКАМЬЮ

Держите голову поднятой, смотрите вперёд, прижмите подбородок к груди

В пиковой позиции сильно сожмите ягодицы и попытайтесь удержать, чтобы прочувствовать жжение

Поместите штангу (или любой другой утяжелитель) в нижней части живота

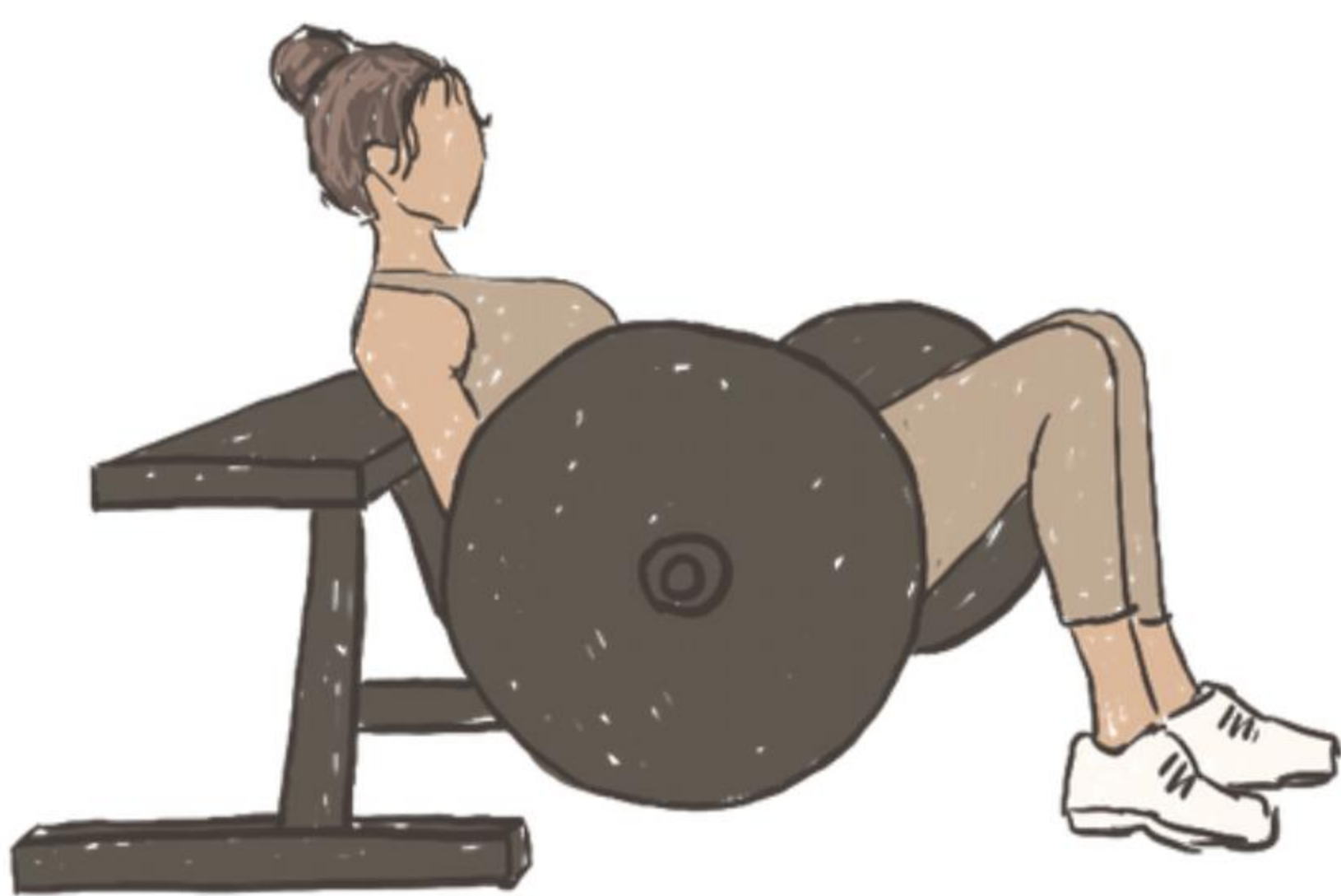
Длина скамьи (или поверхности на которой вы делаете это упражнение) зависит от вашего роста. Она должна доставать до колен, когда вы стоите



Колени должны быть параллельны стопам, можете надеть резинку для дополнительной нагрузки

Ваши плечи должны находиться на скамье

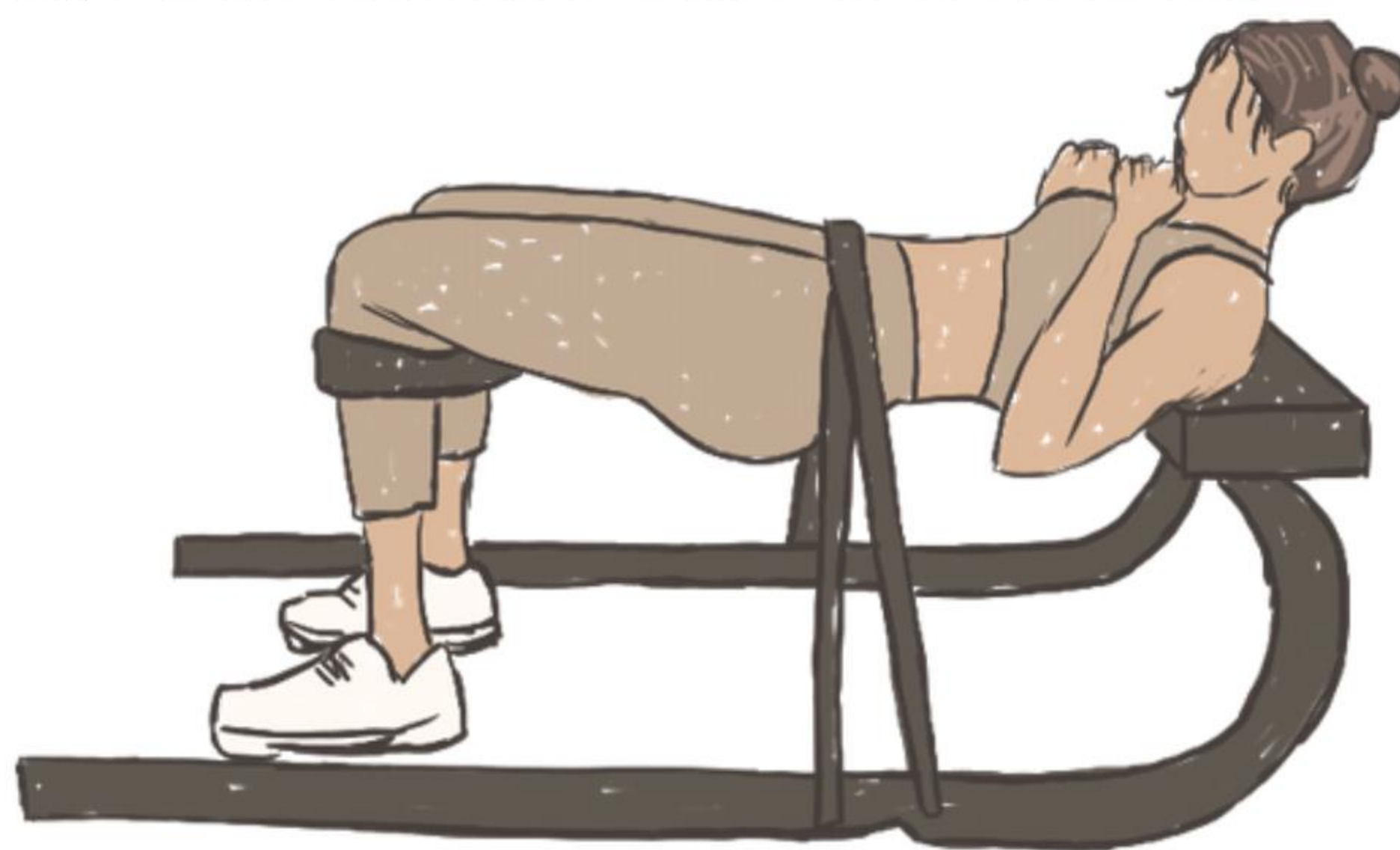
Отталкивайтесь пятками, если вам удобнее, то можете приподнять носки



1. Примите правильное стартовое положение: Опора на скамью верхней частью спины. Стопы примерно на ширине плеч (подберите удобную ширину лично для себя).
2. Ноги следует поставить в такое положение, чтобы вам было удобно опускать попу вниз почти до пола, и затем мощно работать вверх с хорошей амплитудой.
3. В пиковой позиции сожмите ягодицы и прочувствуйте напряжение.
4. Старайтесь плавно опускаться пониже, а затем интенсивно работайте высоко вверх. Выполняйте упражнение с хорошей амплитудой.

ВАРИАЦИИ ЯГОДИЧНОГО МОСТА С ОПОРОЙ НА СКАМЬЮ С РЕЗИНКОЙ

В данном варианте, сопротивление ягодицам даёт резинка, привязанная к скамье. Идеально подходит тем, кому нельзя заниматься с весом.



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Поднимите ягодицы и сожмите их в пиковой позиции, подержите несколько секунд, чтобы прочувствовать жжение

Можете надеть резинку для дополнительной нагрузки



Голова в нейтральной позиции

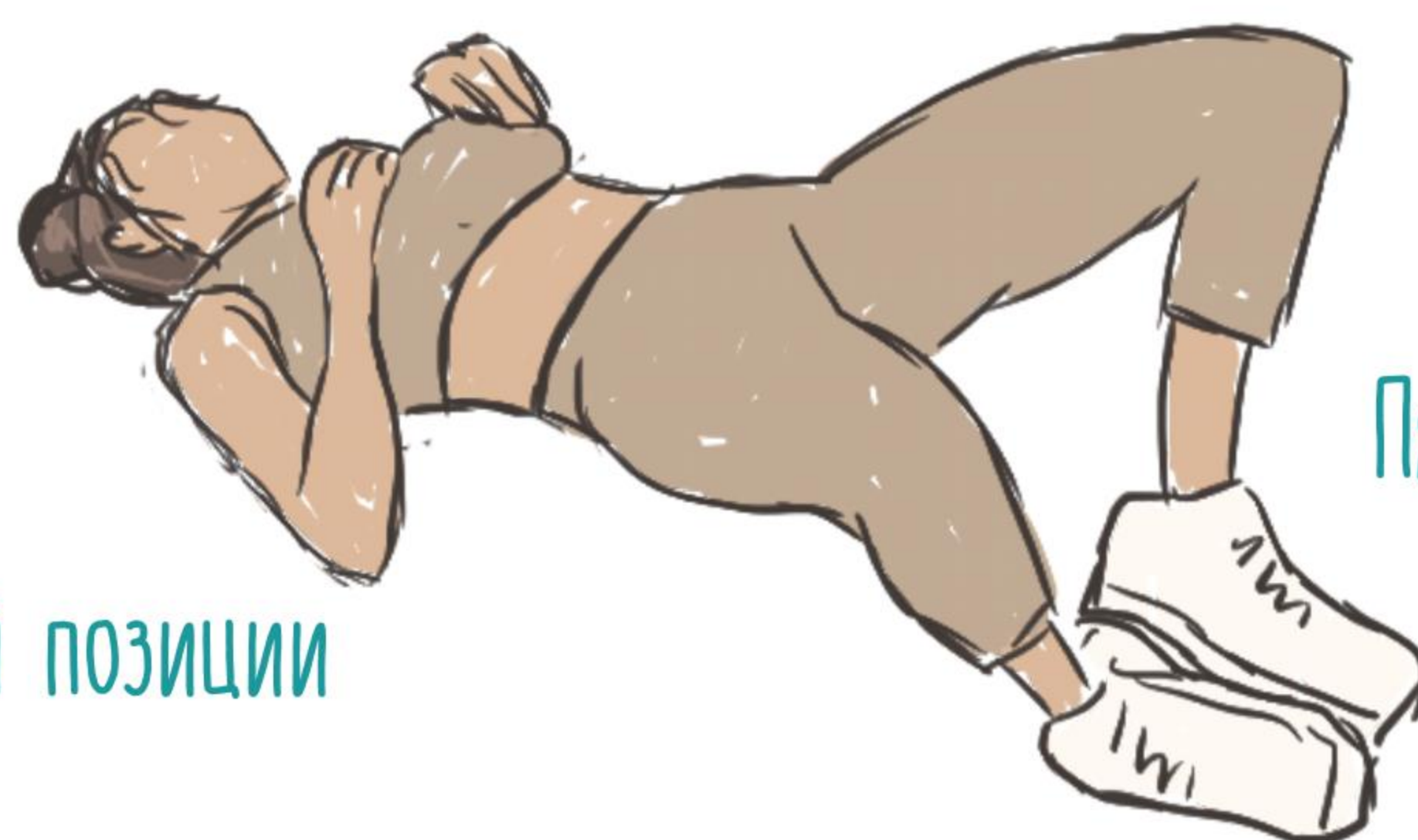
Отталкивайтесь пятками. Можете приподнять носки во время выполнения



1. Лягте на пол, вытяните руки вдоль тела и прижмите их к полу ладонями вниз
2. Ноги согните в коленях и подтяните как можно ближе к области ягодиц
3. Убедитесь в том, что пальцы ваших рук направлены к пяткам
4. Ступни ног и колени держите на ширине бедер
5. Плотно прижмите плечи и корпус к поверхности пола
6. Слегка приподнимите носки, сделав упор на пятки

«FROG PUMPS» - ВАРИАЦИЯ ЯГОДИЧНОГО МОСТИКА СО СВЕДЕННЫМИ ВМЕСТЕ ПОДОШВАМИ (ДЛЯ БОЛЬШЕЙ ИЗОЛЯЦИИ ЯГОДИЦ)

Поднимите бёдра и сожмите ягодицы в пиковой позиции

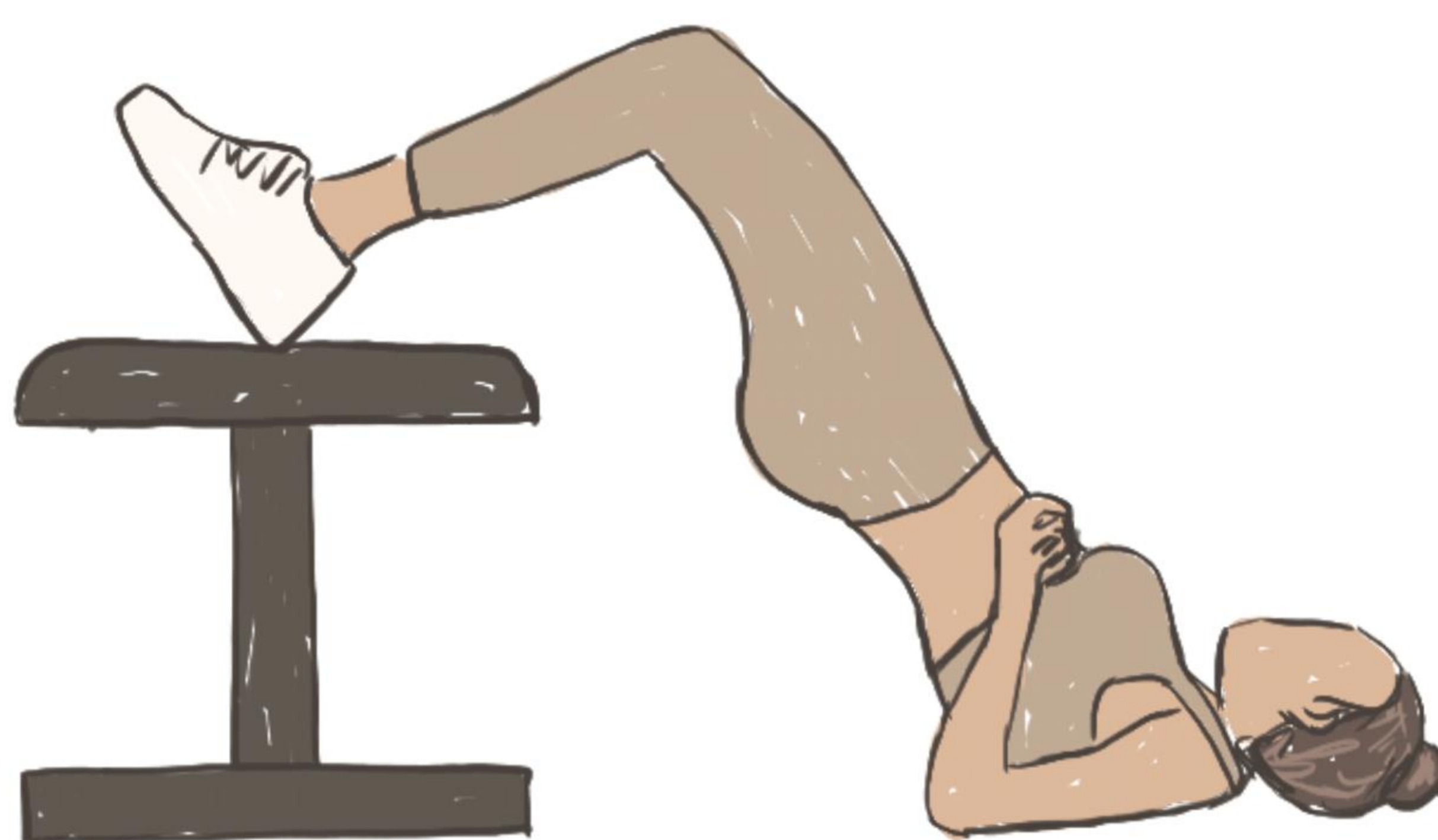


Голова в нейтральной позиции

Пятки близко к ягодицам

Стопы сведены вместе

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА С ПОДСТАВКОЙ ДЛЯ НОГ

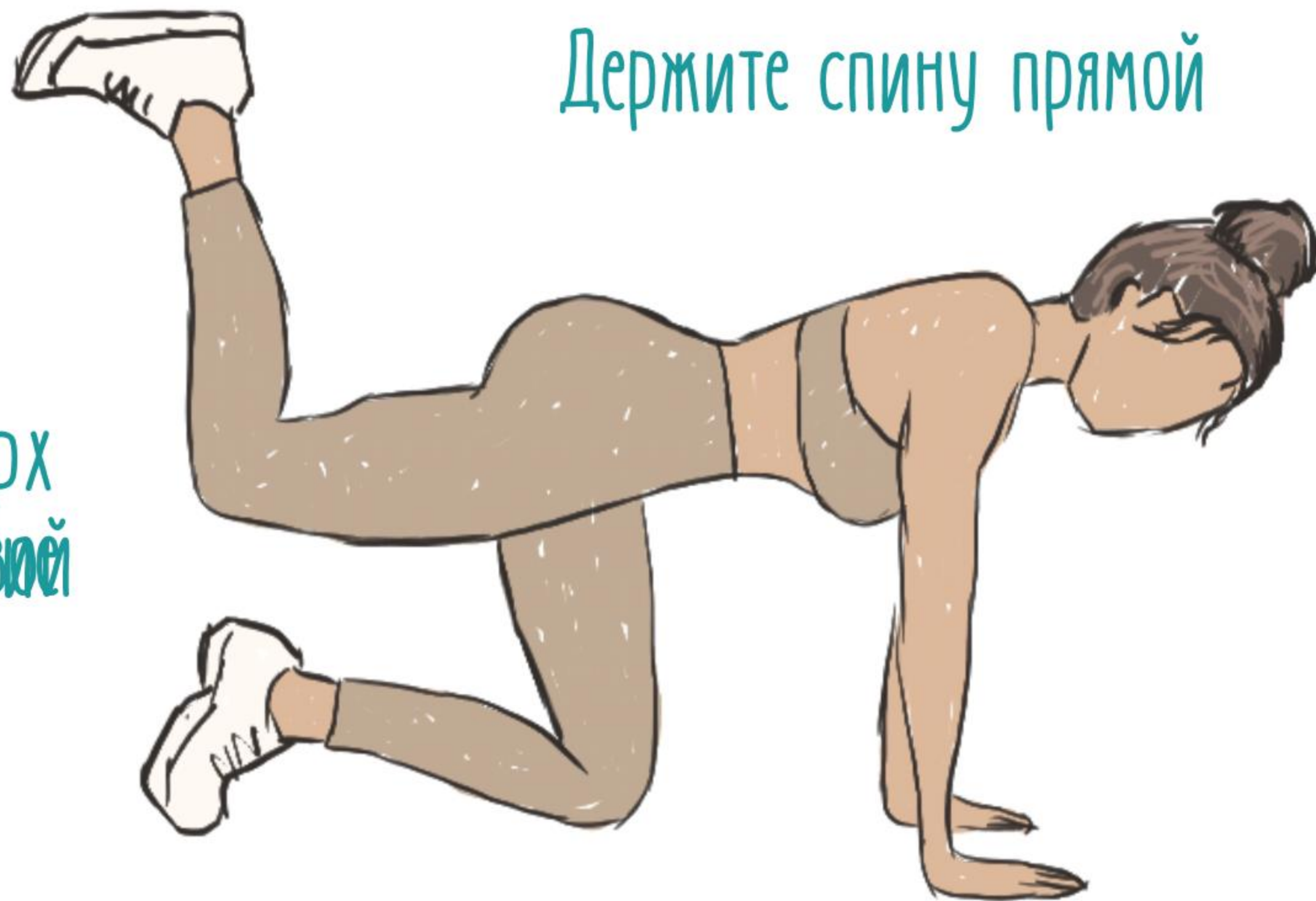


МАХИ НОГОЙ НАЗАД НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Держите ногу согнутой

Держите спину прямой

Поднимите ногу вверх
и поддерживайте нижнюю
позиции, чтобы



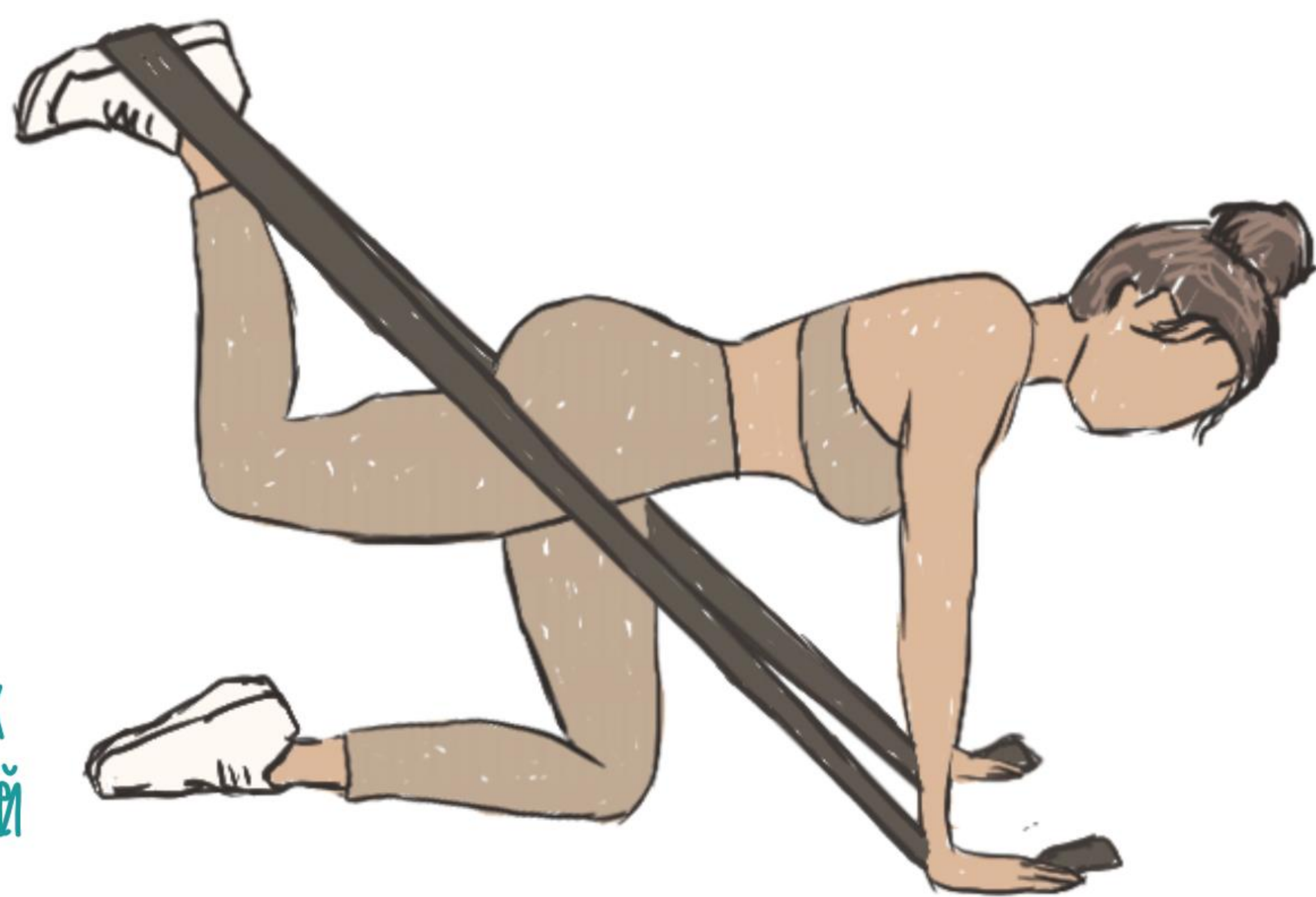
1. Поднимите ногу стараясь тянуться вверх пяткой.
2. Не пытайтесь поднять ногу выше за счет прогиба в пояснице – спина зафиксирована.
3. Опустите ногу и повторите движение нужное количество раз.

ВАРИАЦИЯ МАХОВ НОГОЙ НАЗАД НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С РЕЗИНКОЙ

Держите ногу согнутой

Держите спину прямой

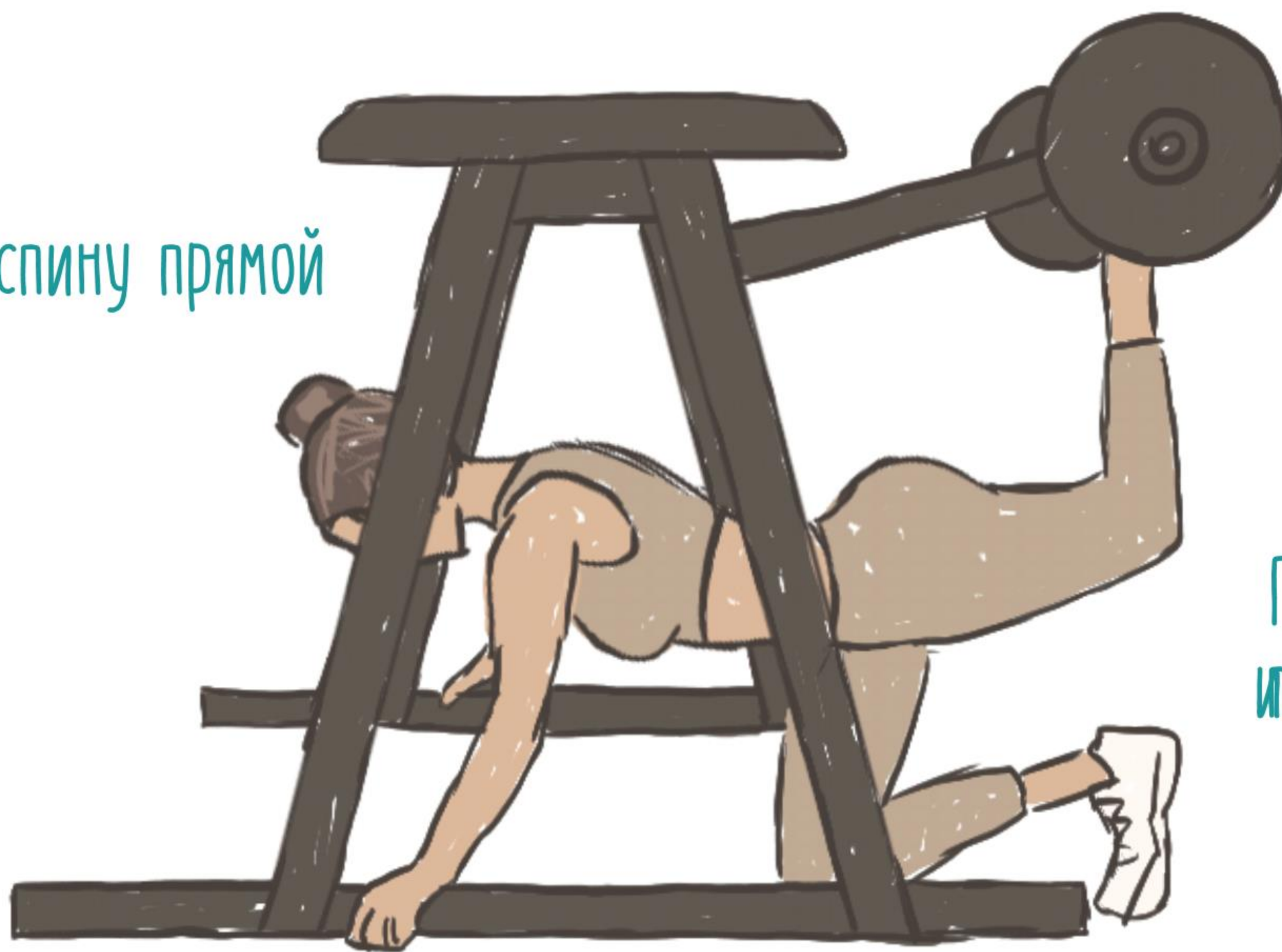
Поднимите ногу вверх
и поддерживайте нижнюю
позиции, чтобы



МАХИ НОГОЙ НАЗАД НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Держите спину прямой

Держите спину прямой

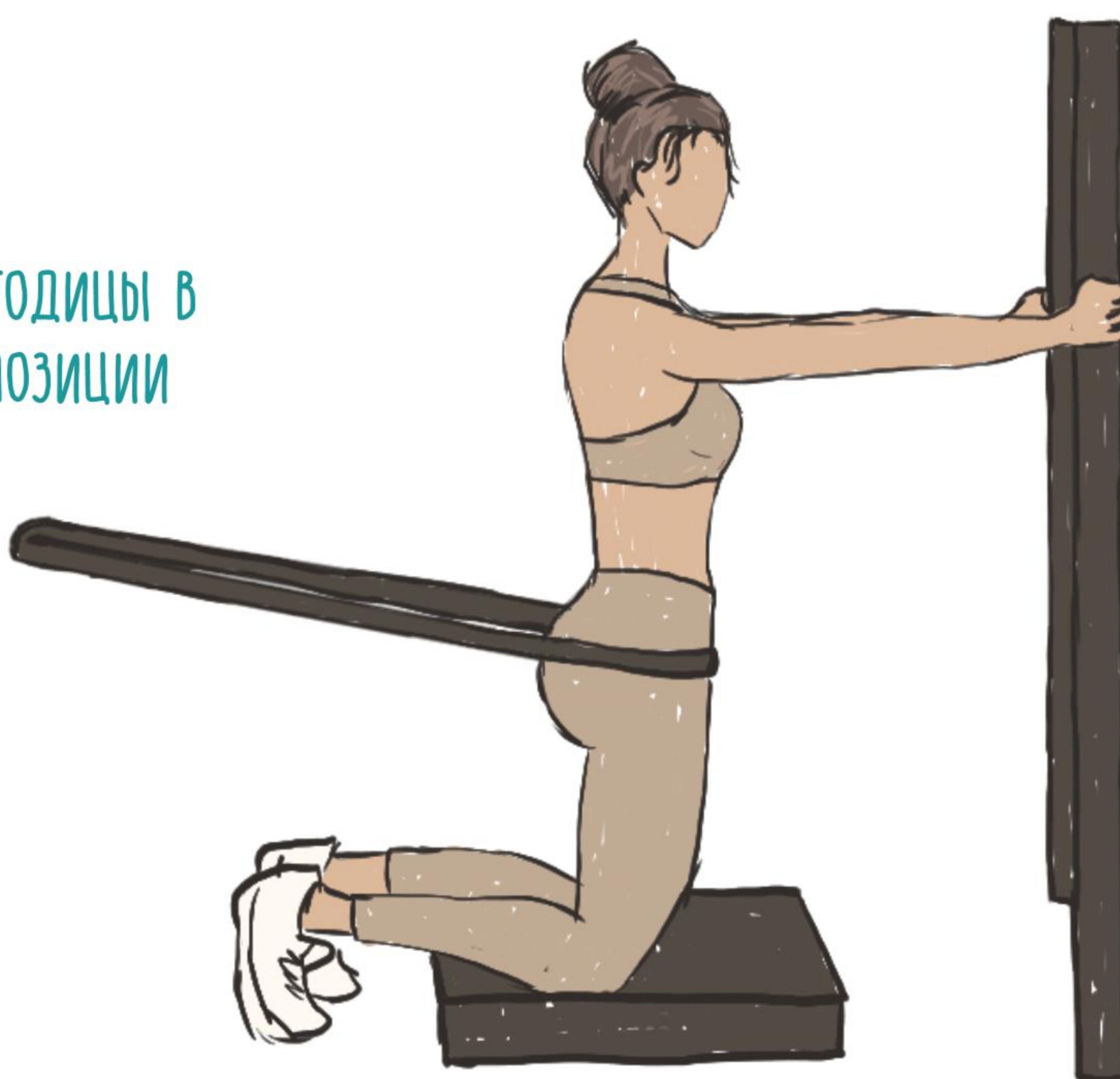


Поднимите ногу вверх и ~~продержать~~ ~~поддерживать~~ ~~нижней~~ позиции, чтобы

ПРИСЕДАНИЯ НА КОЛЕНЯХ С ПРИВЯЗАННОЙ СЗАДИ РЕЗИНКОЙ ДЛЯ БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКИ

сфокусируйтесь на ягодицах и думайте о целевой мышце

Сожмите ягодицы в пиковой позиции



Упритесь на что-то для стабильности

Подложите что-то мягкое под колени для удобства выполнения упражнения

1. Голени должны быть параллельны друг другу, колени расставлены чуть шире плеч.
2. Носки стоп плотно поставьте на пол. Продвинутые спортсмены могут вытянуть носки.
3. Слегка прогните спину в пояснице и зафиксируйте положение. Сгибать спину нельзя на протяжении всего упражнения.
4. Взгляд направьте перед собой.
5. Медленно опуститесь вниз на 2—3 счёта, пока ягодицы не достигнут уровня верхней части икр, и бёдра не будут параллельны полу. При этом вы должны почувствовать хорошее растяжение ягодичных мышц.
6. Не задерживаясь внизу, вернитесь в исходное положение. Сохраняйте прогиб в пояснице.

МАХИ НОГОЙ НАЗАД СТОЯ



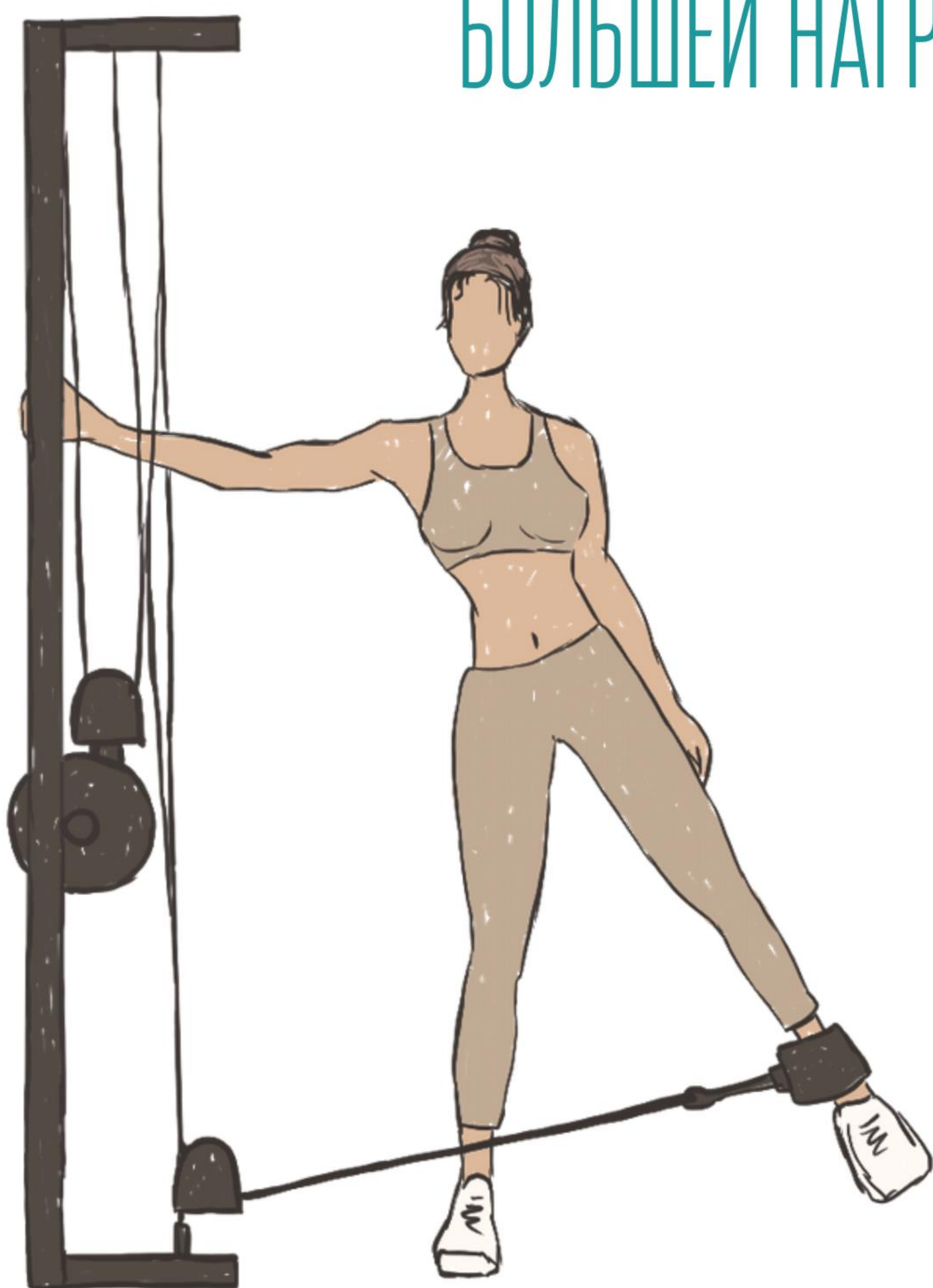
1. Наклоняем корпус вперед.
2. Отводим таз немного назад и выпрямляем спину.
3. Чувствуем руками надежную опору.
4. Пристегиваем одну ногу специальной манжетой к нижнему блоку.
5. На выдохе выполняем мах ногой назад и вверх. Не вытягиваем носки ног.
6. Стараемся на секунду задержать ногу в верхней точке для сокращения ягодиц. Выполняем то же количество повторений для другой ноги.

ЯГОДИЧНО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА АБДУКЦИЮ

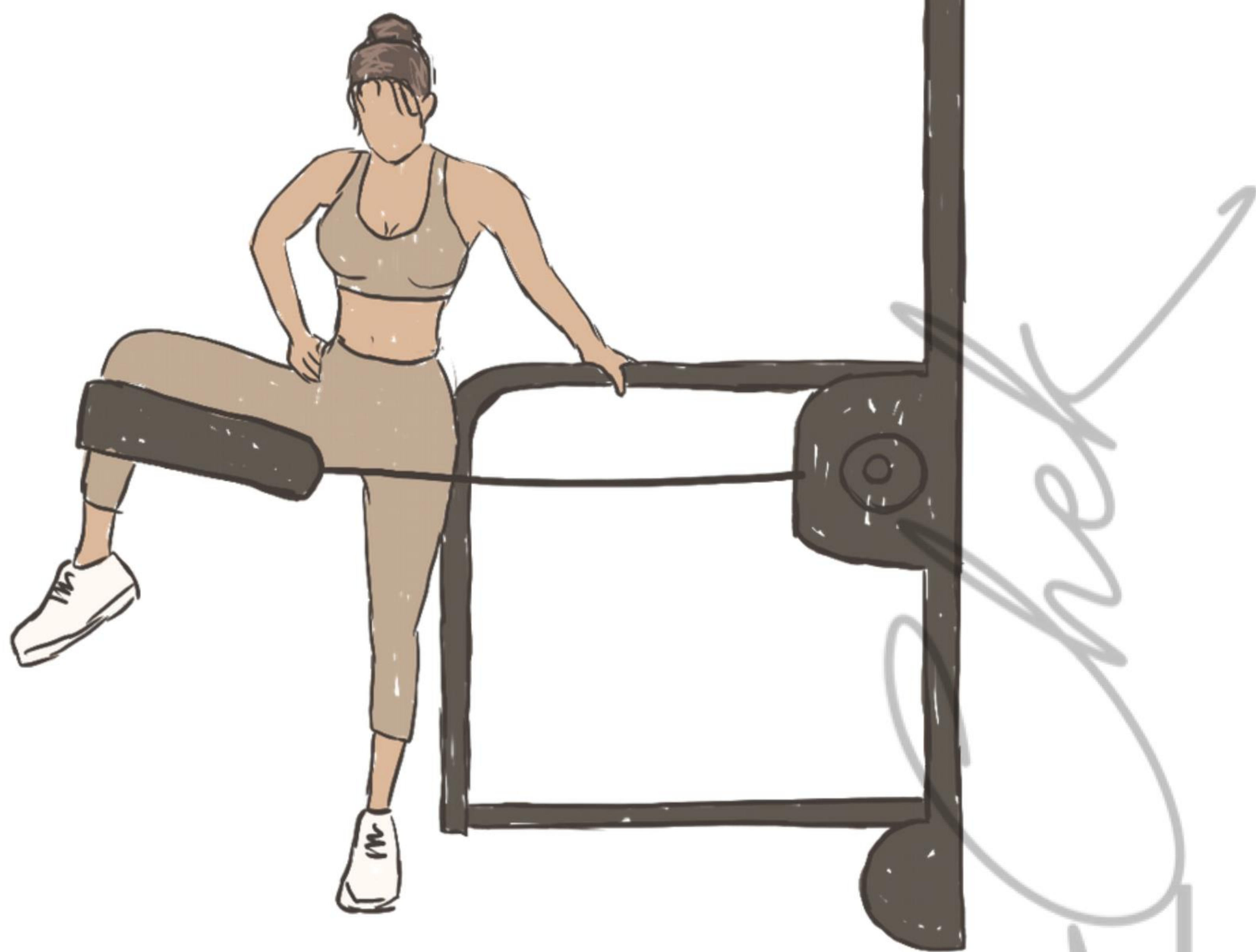
1. На выдохе отведите рабочую ногу в сторону до максимально возможного уровня. Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды.
2. На выдохе опустите ногу. В нижней точке упражнения вы можете немного заводить рабочую ногу за опорную. Это делается для лучшего растяжения работающей мышцы и увеличения амплитуды движения.
3. Выполните заданное количество повторов на одну сторону, развернитесь и повторите на другую ногу.



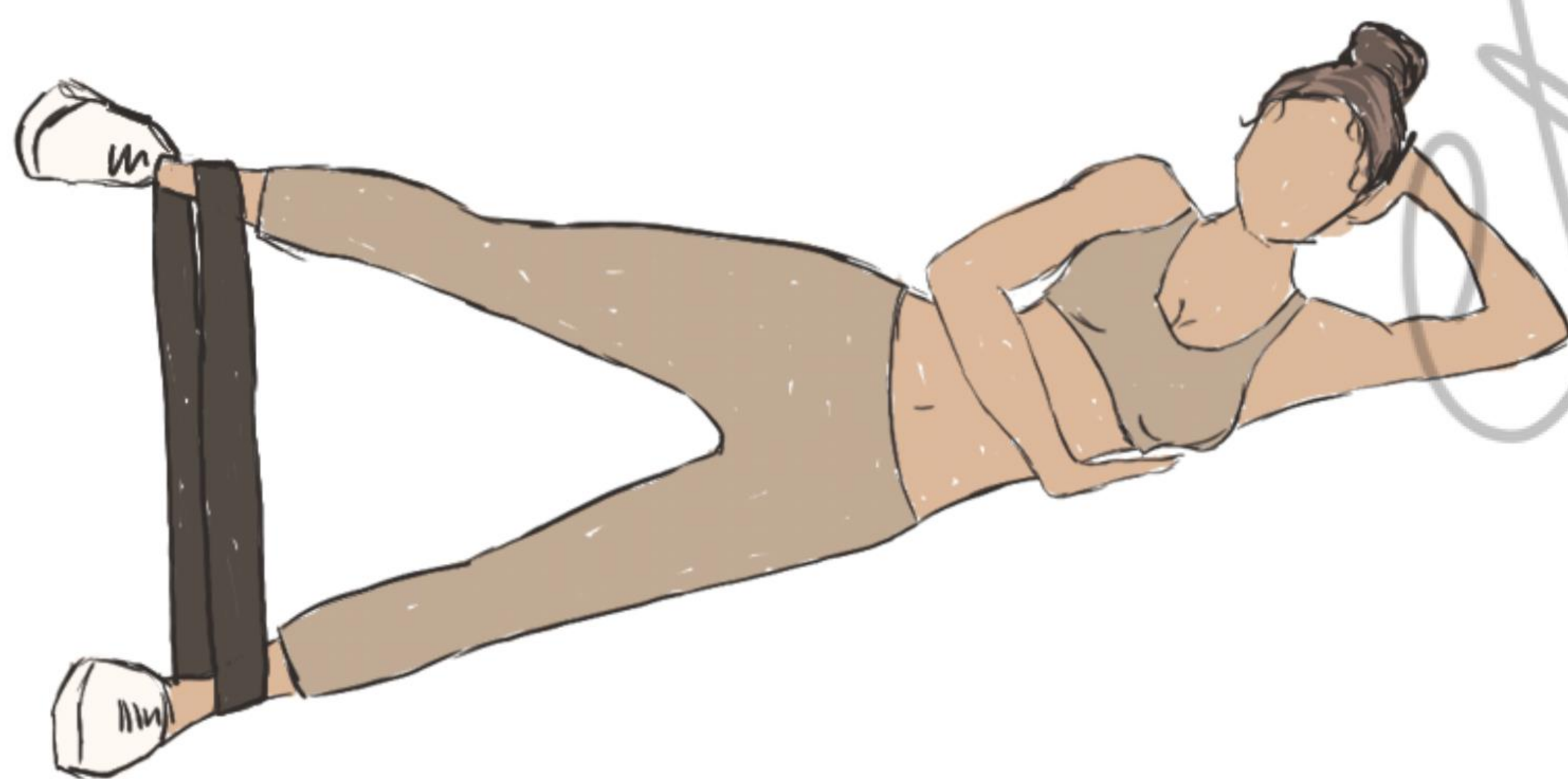
ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ НА КРОССОВЕРЕ (ДЛЯ БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКИ)



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ НА КРОССОВЕРЕ С СОГНУТОЙ НОГОЙ

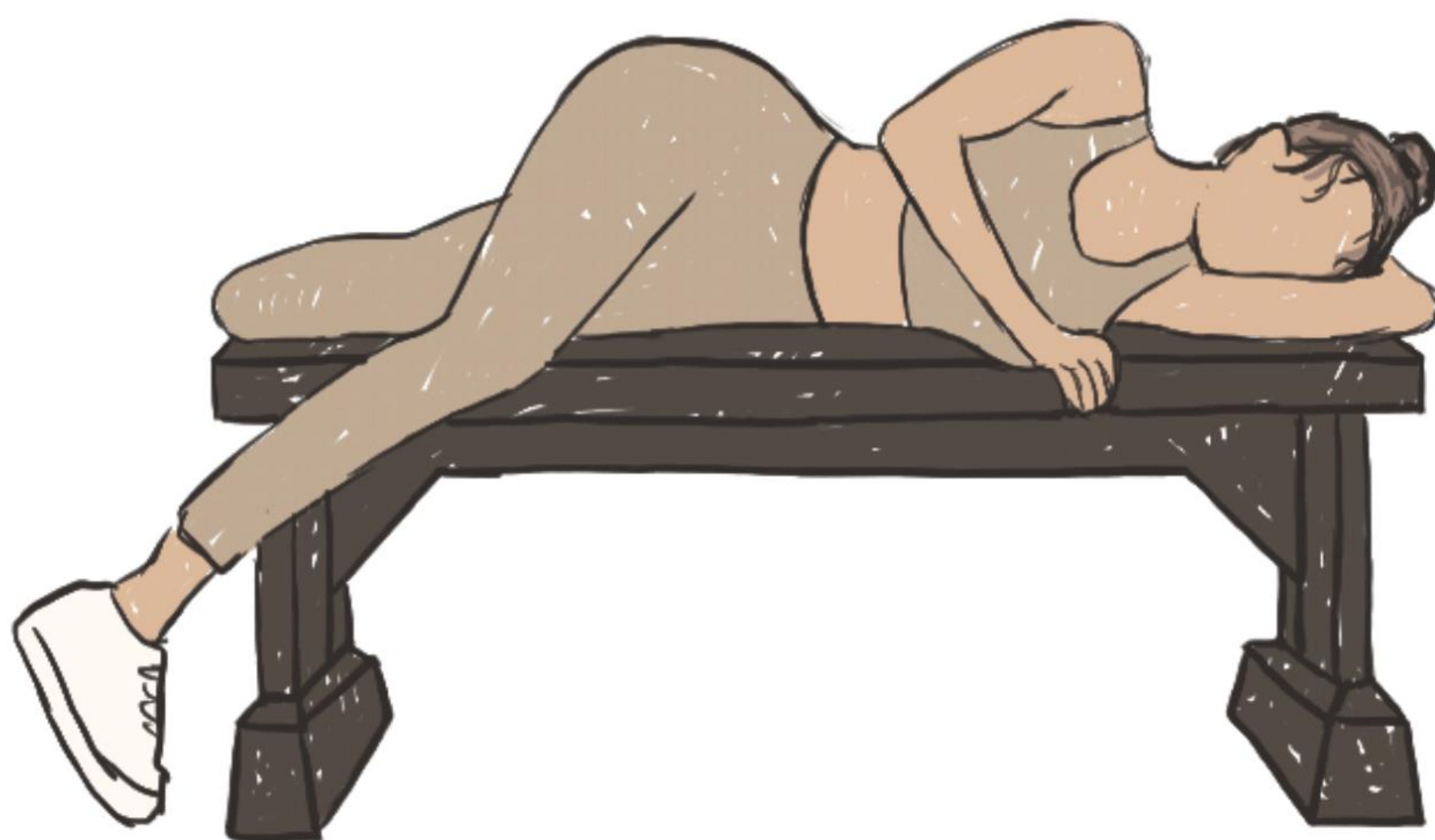


МАХИ ПРЯМОЙ НОГОЙ ЛЁЖА НА БОКУ

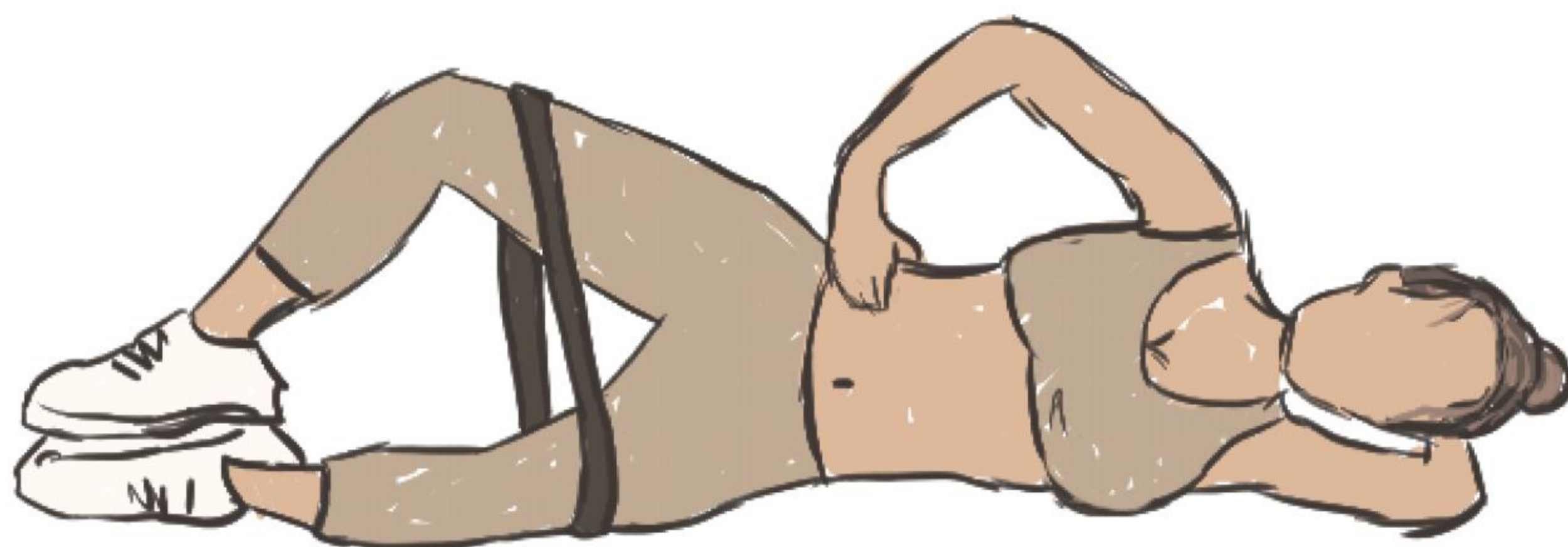


1. Лягте на бок. Подоприте голову рукой или обопритесь на локоть. Вторую руку поставьте перед собой.
2. Ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть в колене для придания позе устойчивости.
3. Поднимайте и опускайте прямую ногу. Можно немного отвести ее вперед. Стопа, как всегда, в сокращенном положении.

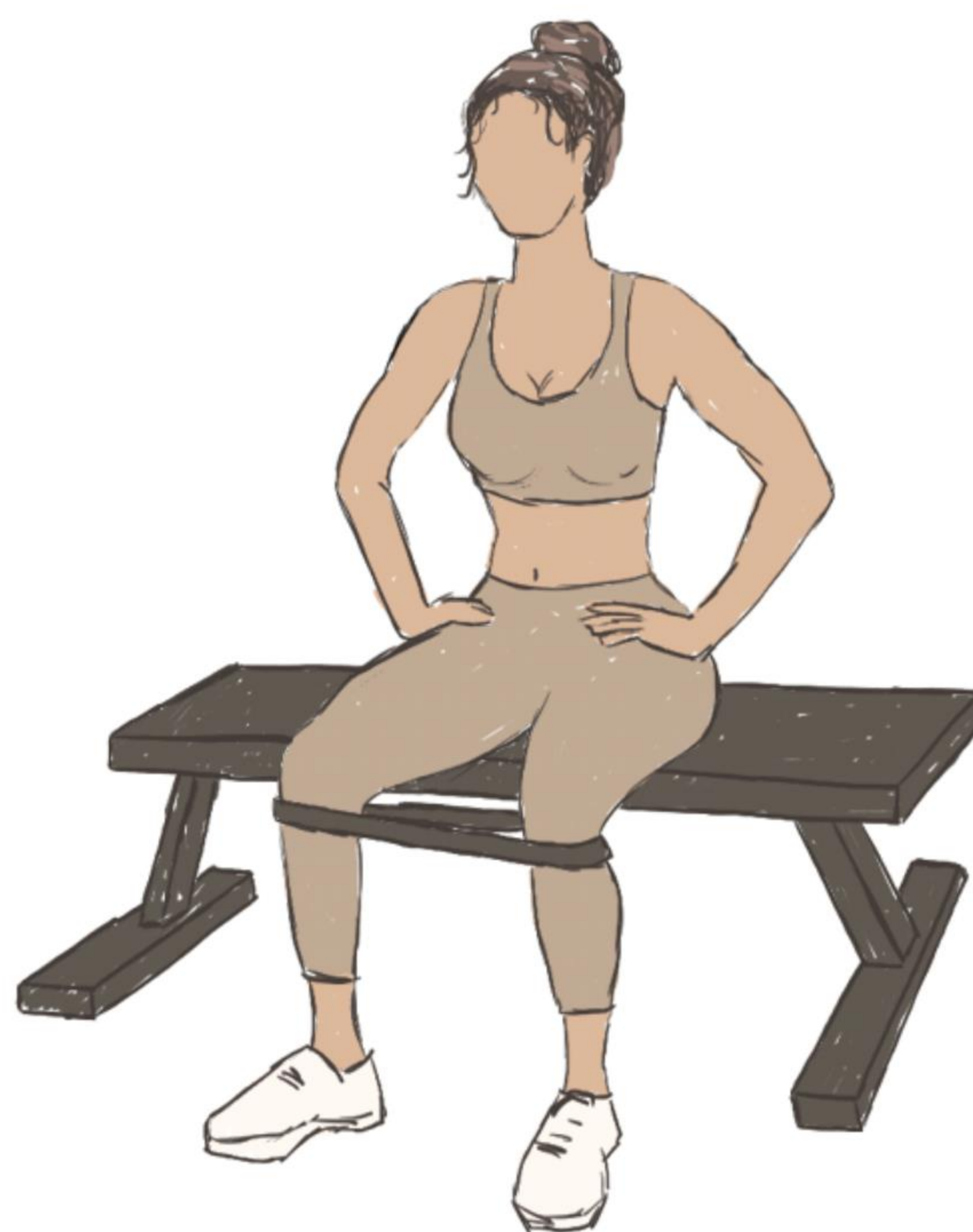
МАХИ НОГАМИ ЛЁЖА НА БОКУ С БОЛЬШИМ
ДИАПАЗОНОМ ДВИЖЕНИЯ (ДЛЯ БОЛЬШЕЙ НАГРУЗКИ)



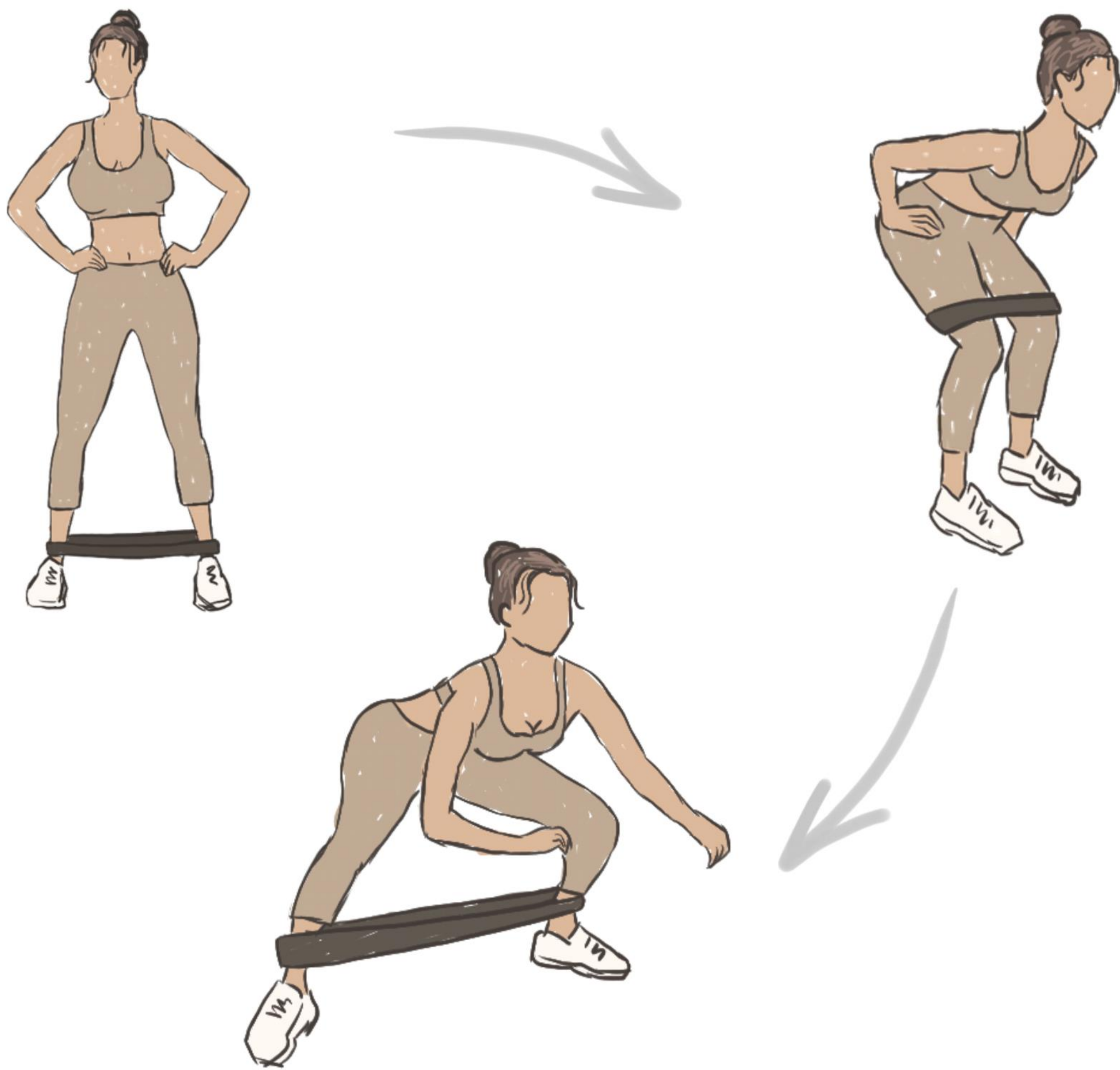
ПОДНИМАНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ЛЁЖА НА БОКУ СО
СВЕДЁННЫМИ СТОПАМИ



РАЗВОД НОГ СИДЯ С РЕЗИНКОЙ СИДЯ



ХОДЬБА В ПОЛУПРИСЕДЕ С РЕЗИНКОЙ



1. Встаньте прямо. Резинку можно расположить как чуть выше колена, так и в области лодыжек (второй вариант сложнее). Выпрямите спину, смотрите вперед. Необходимо также напрячь пресс. Отведите таз назад, наклонитесь вперед и опустите тело в исходную позицию полуприседа. Руки держите вперед для баланса.
2. Начинайте ходить в полуприседе.левой ногой сделайте широкий шаг в сторону. Следите за тем, чтобы колени не свились. Присядьте вниз так, чтобы бедра оказались параллельными полу.
3. Перенесите тяжесть тела на левую ногу (центр тяжести на пятку); немного сгибая левую и выпрямляя правую ногу, встаньте в позицию бокового выпада. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, нажмите на пятку левой ноги и поднимитесь в исходную позицию полуприседа.
4. Выполните несколько шагов в ту же сторону, затем

УПРАЖНЕНИЯ ГДЕ ДОМИНАНТНАЯ МЫШЦА - ЧЕТЫРЁХГЛАВНАЯ ПРИСЕДАНИЯ

Если делаете со штангой, то думайте о ягодичной мышце

Смотрите прямо

Согнитесь немного вперёд

Спина нейтральная, не округляйте ее

Колени должны быть в направлении носков и не заваливаться внутрь

При приседе ягодицы должны

находиться ниже колен

Во время приседания сжимайте
Старайтесь, чтобы стопы сильно

не выходили за носки



1. Поставьте ноги чуть шире плеч так, чтобы ступни были параллельны друг другу. Встаньте прямо и вытяните руки перед собой.
2. Приседайте так, как будто собираетесь сесть на стул, перенося вес на пятки. Это позволит вам избежать слишком большой нагрузки на колени.
3. Приседайте достаточно низко, чтобы задействовать ягодицы, но не переусердствуйте, чтобы не навредить себе.
4. Помните, спина должна оставаться прямой, как будто вы головой тянетесь вверх. Во время приседания напрягайте ягодицы и разведите колени и носки в стороны.

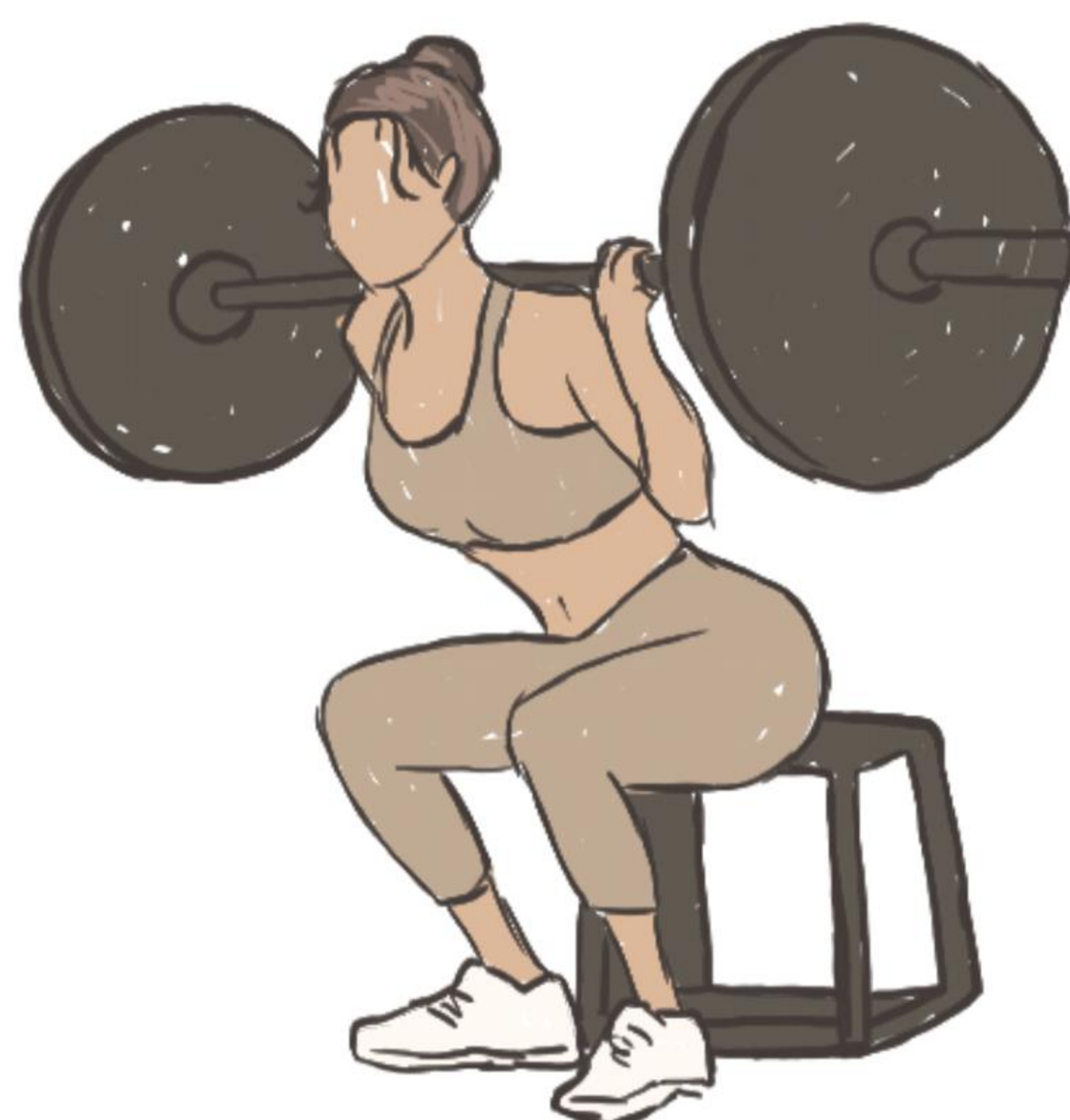


Приседания со штангой спереди (такой вариант больше нагружает четырёхглавную мышцу ноги)

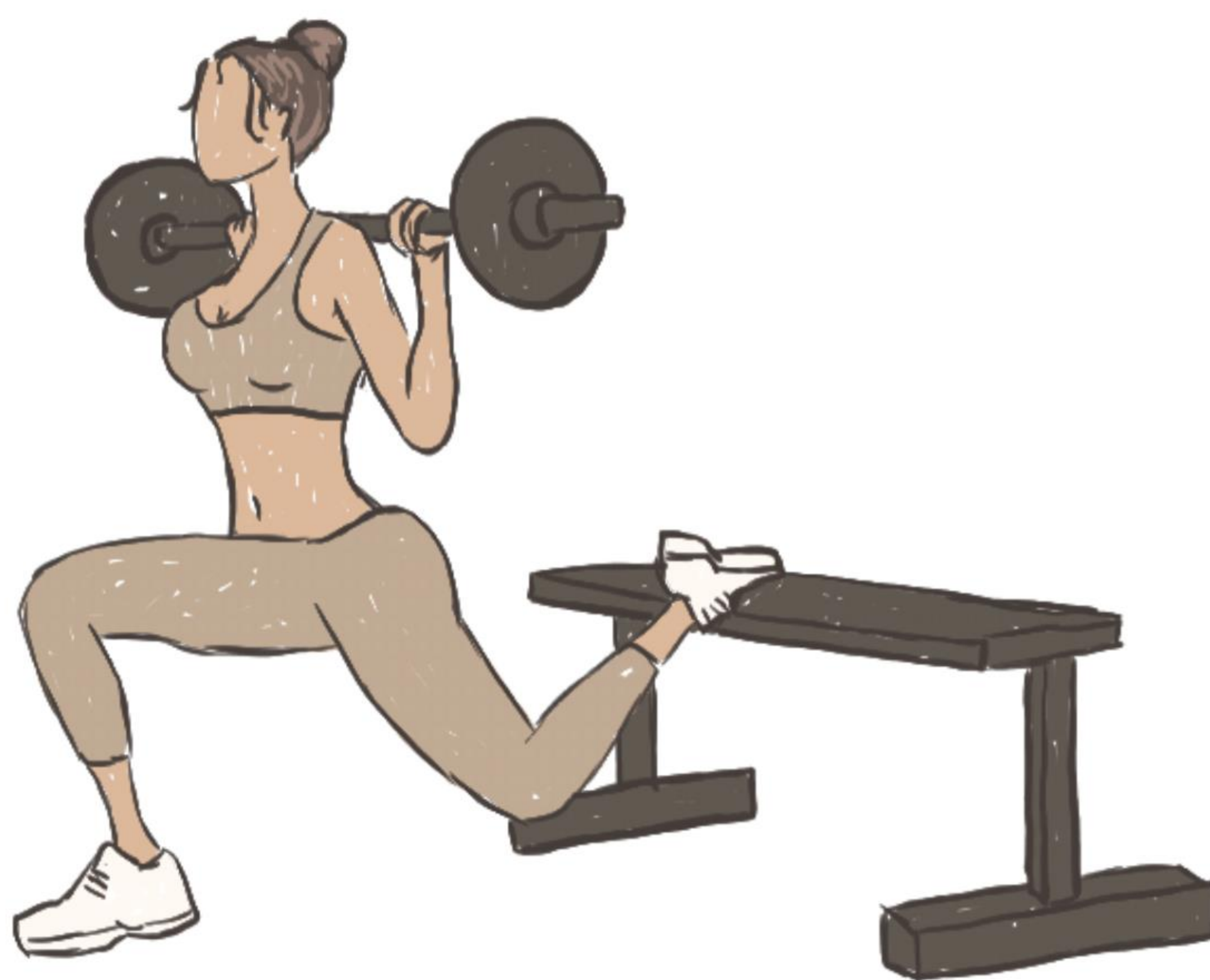
ПРИСЕДАНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ЛЭНДМАЙН (ИЛИ ДОМА СО ШТАНГОЙ, СООРУЖЁННЫЙ КАК ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР)



ПРИСЕДАНИЯ НА КОРОБКУ ИЛИ СКАМЬЮ



БОЛГАРСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ



1. Поставьте одну ногу на гимнастическую скамью позади себя, положив ее носком на поверхность
2. Вторую ногу выставьте вперед на 20 см относительно туловища
3. Спину держите прямо на протяжении всех этапов выпада
4. Руки выпрямлены и лежат вдоль корпуса, либо соединены впереди в замок (на уровне груди)
5. Плавное присядьте до того момента, пока переднее бедро не встанет в плоскость, параллельную полу. При этом заднее колено должно практически коснуться пола
6. В нижней точке задержитесь на несколько секунд, потом плавно поднимитесь
7. Выполните 15-20 приседов и поменяйте рабочую ногу. Сделайте по 3 подхода
8. Если приседаете со штангой за плечами, устанавливайте ее на трапецию (не на шею!)
9. Приседая, не смотрите вниз
10. Колено и носок рабочей ноги установлены прямо, голень всегда вертикальна. В момент максимального приседа бедро и голень образуют угол в 90°
11. Вдох – на опускании, выдох на подъеме

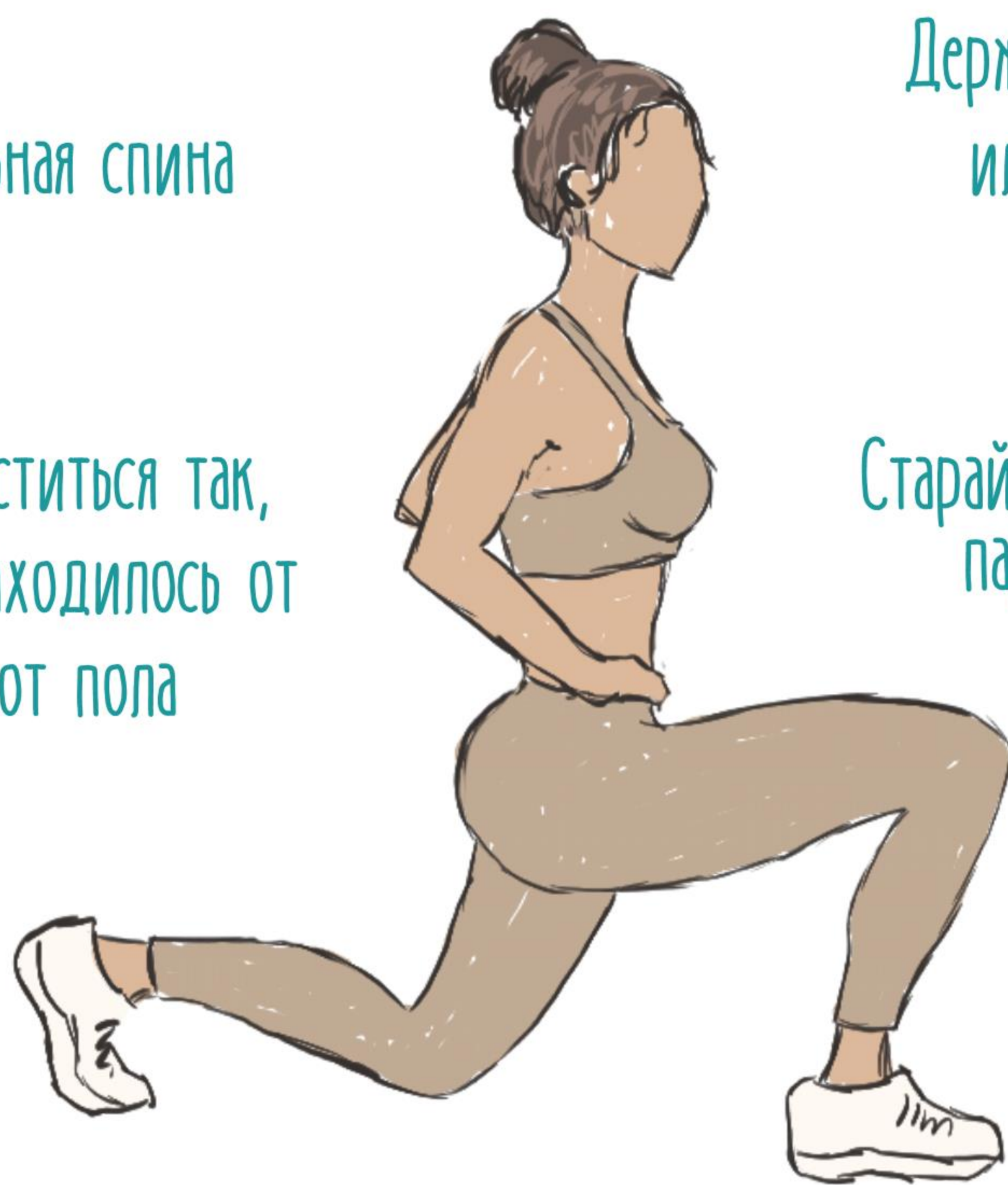
ВЫПАДЫ

Нейтральная спина

Держите туловище прямо
или слегка вперёд

Старайтесь опуститься так,
чтобы колено находилось от
3 до 5 см от пола

Старайтесь, чтобы колено, было
параллельно вашей пятке



Отталкивайтесь пяткой

1. Одной ногой сделайте шаг вперёд
2. Опуститесь вниз так, чтобы бедро было параллельно полу, а колено не выходило за носок
3. Вторая нога остаётся сзади, согнута на 90 градусов (при этом колено не касается пола)
4. Оттолкнитесь передней ногой от пола и вернитесь в исходное положение
5. Сделайте всё то же самое для второй ноги.
6. Наклоняйте корпус с прямой спиной, так выпады больше будут напрягать ягодичные мышцы.
7. Не раскачивайтесь из стороны в сторону.
8. Представьте, что ваши плечи и бёдра находятся внутри прямоугольника. Во время выпада он должен оставаться таким же ровным, как в исходном положении.
9. Не сутультесь и не округляйте поясницу и напрягайте пресс.

ОБРАТНЫЕ ВЫПАДЫ С ПЛАТФОРМОЙ



1. Суть этого способа заключается в постановке ноги на возвышенность и более низкий присест во время выпада, за счет чего больше нагрузки приходится на мышцы ягодиц.
2. При выполнении необходимо немного откинуться туловищем, направляя вес тела в пятку передней ноги. Достигнув нижней точки, на мгновение делается задержка в положении, после чего усилием квадрицепса передней ноги нужно вернуться в первоначальную позицию.
3. Упражнение повторяется другой ногой.

ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ



ЗАШАГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ

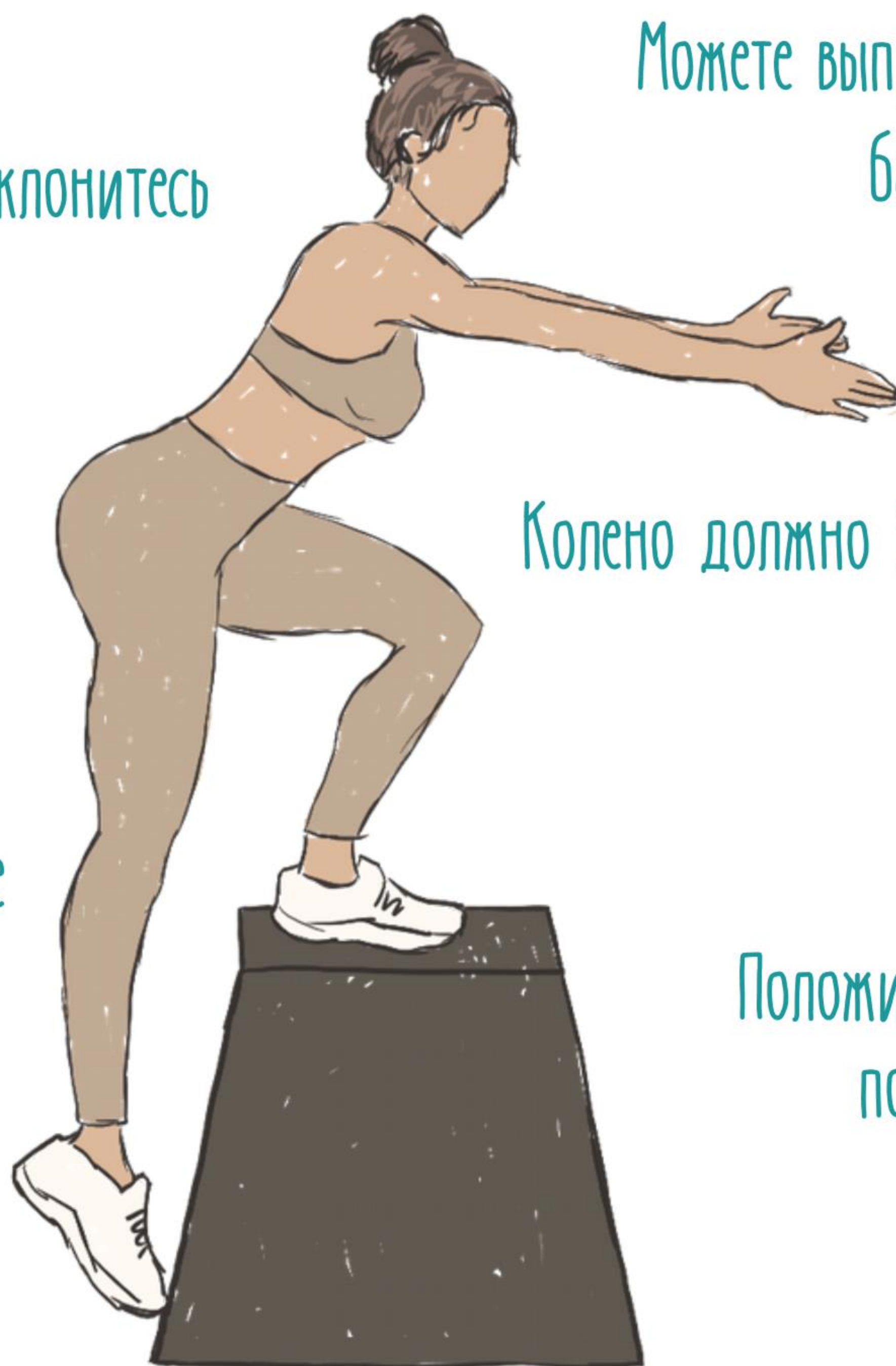
Прямой спиной немного наклонитесь
вперёд

Можете выпрямить руки для
баланса

Колено должно быть параллельно ноге

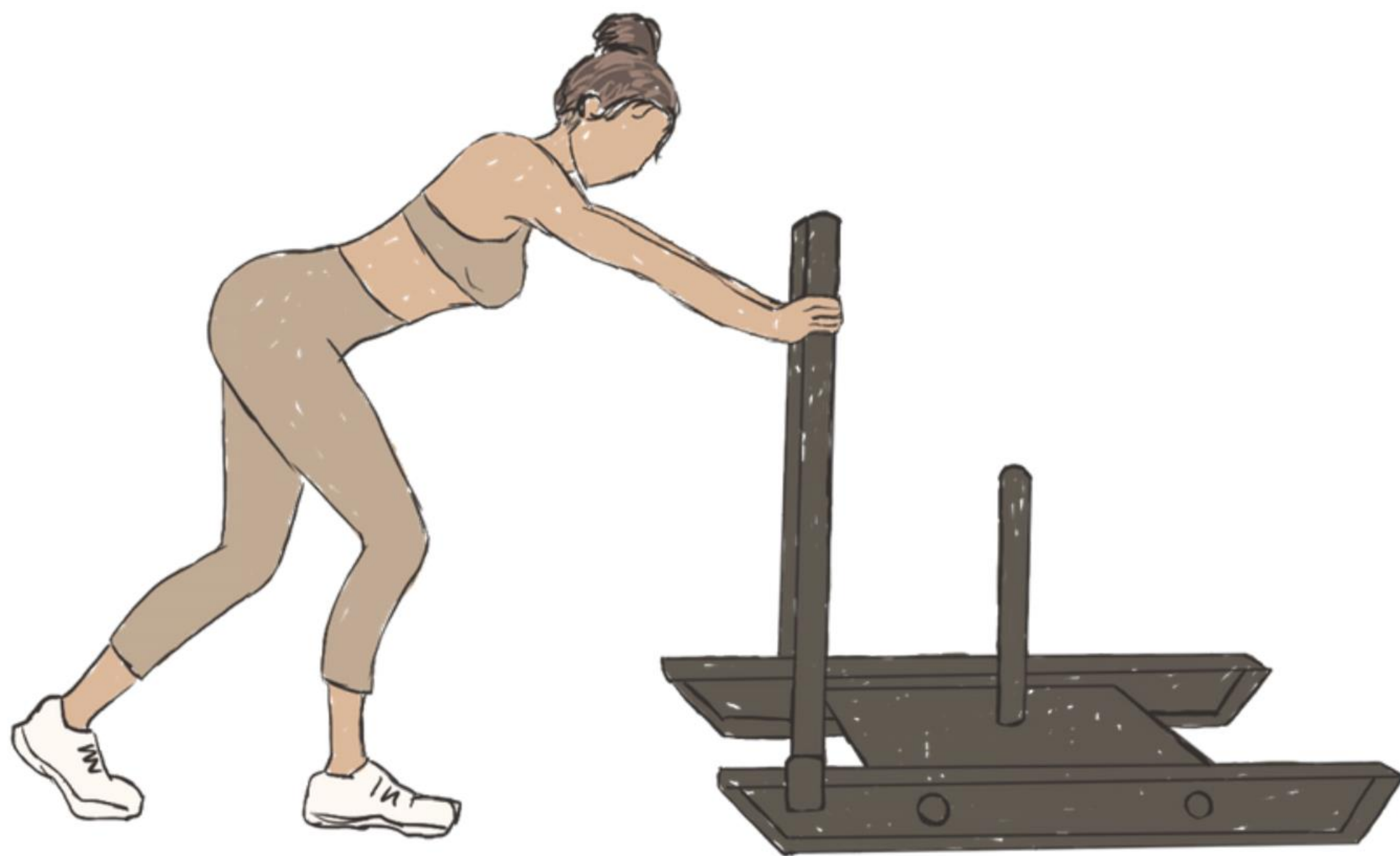
Старайтесь не помогать себе
второй ногой

Положите всю стопу на
поверхность



1. Зашагиваем на степ или другую возвышенность правой ногой, которая образует прямой угол.
2. Распрямляем правую ногу, одновременно левая толчковая нога поднимается на платформу.
3. В максимальной точке задерживаемся несколько секунд.

ТОЛКАНИЕ САНЕЙ ПЕРЕД СОБОЙ (ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ КРОССФИТОМ)



1. Расположите сани перед собой, немного наклонитесь вперед и упритесь ладонями в вертикальные ручки. Взгляд направьте вперед, спина должна быть прямая, одна нога выведена вперед. Трицепсы и ягодичные мышцы немного статически напряжены, они должны находиться в состоянии «пружины», готовой вытолкнуть вес вперед.
2. Создайте первоначальный импульс движения. Движение должно выполняться на 80% за счет работы мышц ног, плечи и трицепсы только помогают нам не терять набранную скорость. Статически напрягите ягодичцы и бицепс бедра стоящей впереди ноги и постарайтесь сделать первый шаг, в этот же момент сани должны сдвинуться с места.
3. Начинайте набирать скорость. Как только сани сдвинулись с места, сделайте шаг стоящей сзади ногой и продолжайте движение вперед. Каждый новый шаг должен быть взрывным и резким. Не забывайте держать спину прямой и смотреть по направлению движения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ, ГДЕ ДОМИНАНТНАЯ МЫШЦА ДВУГЛАВНАЯ МЫШЦА БЕДРА

РУМЫНСКАЯ ТЯГА

В пиковой позиции сожмите ваши ягодицы прочувствуйте жжение

Держите штангу на расстоянии 1,5 диаметра ширины прямыми

Если расстояние между руками к штанге, то ваши ноги должны быть



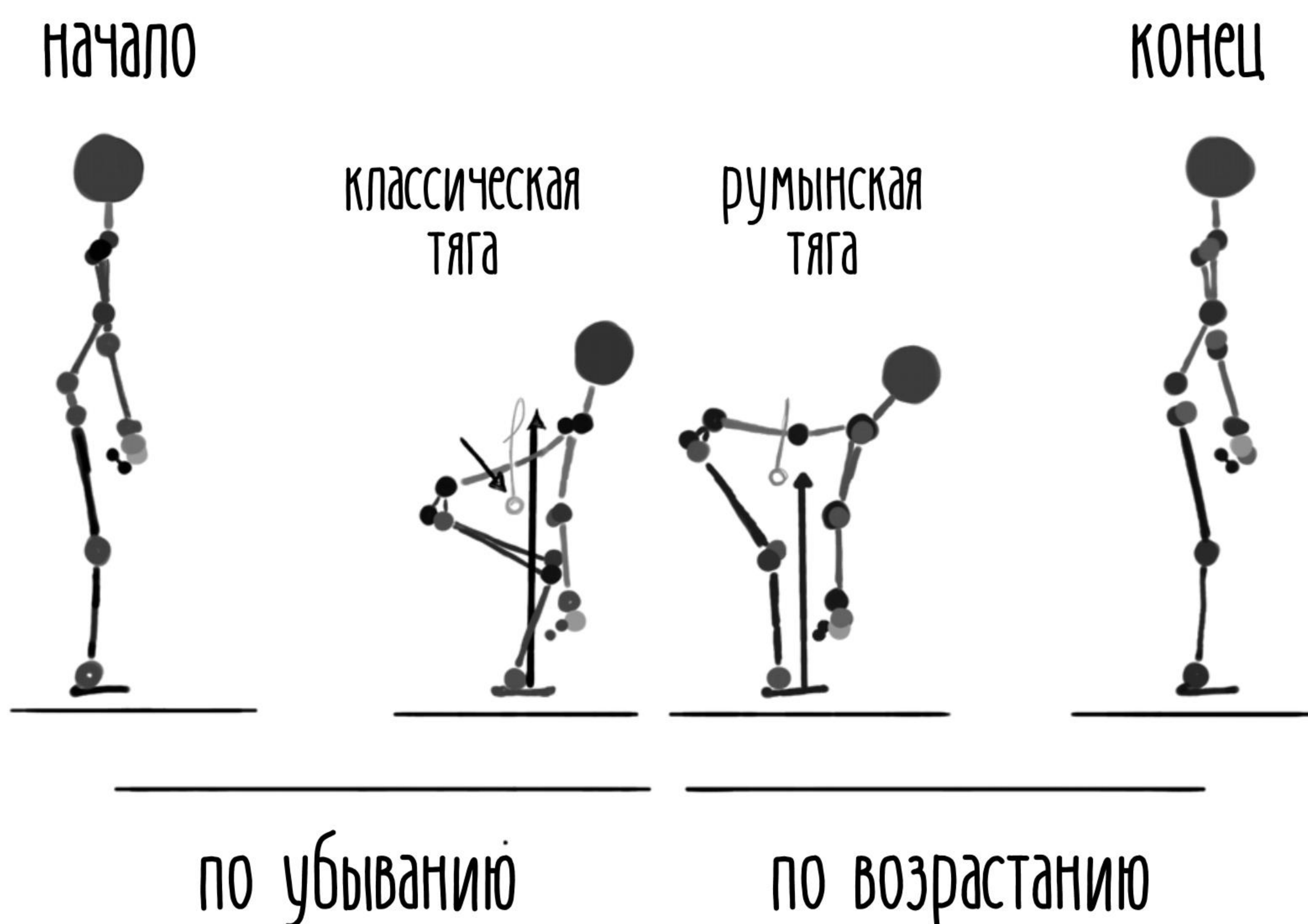
1. Поставьте ноги на ширине бёдер, чуть разверните носки в стороны.
2. Возьмитесь за штангу прямым хватом на ширине плеч. Выпрямитесь, удерживая штангу в прямых руках. Плотнo прижмите ноги к полу, равномерно распределив вес по всей стопе.
3. Опустите лопатки, направьте грудь вперёд и чуть прогнитесь в пояснице. Отведите таз назад, сохраняя прямую спину.
4. Опускайте штангу, удерживая её так близко к телу, как можете. По мере того, как штанга опускается, сгибайтe бёдра и двигайте таз всё дальше назад, удерживая прогиб в пояснице.
5. Колени за счёт этого автоматически сгибаются. Не старайтесь удержать их прямыми, но и не сгибайтe специально.
6. Опустите штангу ниже колен или до середины голени — насколько удаётся сохранить спину прямой.
7. Достигнув крайней точки, вернитесь в стартовое положение.
8. Напрягайтe ягодицы и толкайтe таз вперёд, чтобы полностью выпрямиться.

КЛАССИЧЕСКАЯ ТЯГА



1. Для выполнения становой тяги нужно встать максимально близко к штанге. Ноги – чуть уже ширины плеч, стопы параллельно друг другу. Согнув ноги в коленях, возьмитесь за штангу прямым хватом (руки на ширине плеч или немного шире).
2. Выпрямите и напрягите спину – для этого отведите таз назад и слегка выпятите вперед грудь. Напряжение и прямая спина – один из ключевых моментов в правильной технике становой тяги.
3. Плечи, если смотреть на них сверху, находятся точно над грифом штанги (или совсем немного заходят за гриф). Голова приподнята, взгляд направлен вперед – это положение головы помогает держать прямой спину.
4. Начните подъем штанги с пола, выпрямляя ноги. Когда штанга окажется на уровне коленей, разогните корпус, сохраняя напряжение в спине. Гриф штанги при движении должен находиться максимально близко к телу и касаться голеней при подъеме.
5. Продолжая держать спину прямой, отведите таз назад, наклоните корпус, согните колени и поставьте штангу на место.

РАЗНИЦА МЕЖДУ РУМЫНСКОЙ ТЯГОЙ И ОБЫЧНОЙ ТЯГОЙ



Классическая становая тяга предполагает траекторию движения снизу-вверх. Штангу, которая должна касаться пола при каждом опускании, нужно поднимать от пола с прямой спиной. Такое исполнение нагружает все мышцы ног и спины, но увеличивает риск возникновения болевых ощущений после тренинга.

Румынская становая тяга выполняется на прямых ногах либо чуть присогнутых в коленях. Спина также ровная, штанга опускается только до середины голени (тот пиковый момент когда вы еще можете держать лопатки сведенными, а спину прямой).

Траектория движения здесь будет: сверху-вниз. В результате снижается нагрузка на поясницу, а значит и риск возникновения травм. Нагрузка в случае румынской тяги будет более мягкой.

УПРАЖНЕНИЕ “GOOD MORNINGS” (“ДОБРОЕ УТРО”)



1. Разместите штангу на трапециях также как вы обычно кладёте на приседаниях. Поставьте ноги на ширину плеч и слегка согните их в коленях. Сделайте прогиб в пояснице, сведите лопатки и подайте грудь вперед, это будет ваше стартовое положение.

2. Сохраняя спину прогнутой, необходимо сделать наклон вперед, за счет отведения таза назад. Наклоняемся до уровня параллели с полом. Возвращаемся в исходное положение, за счет приведения таза вперед. Запомните, вам необходимо не просто наклониться вперед, а именно отвести ягодицы назад. Если таз будет на месте без движений, то большую часть нагрузку заберет спина и упражнение станет похожим на гиперэкстензию.

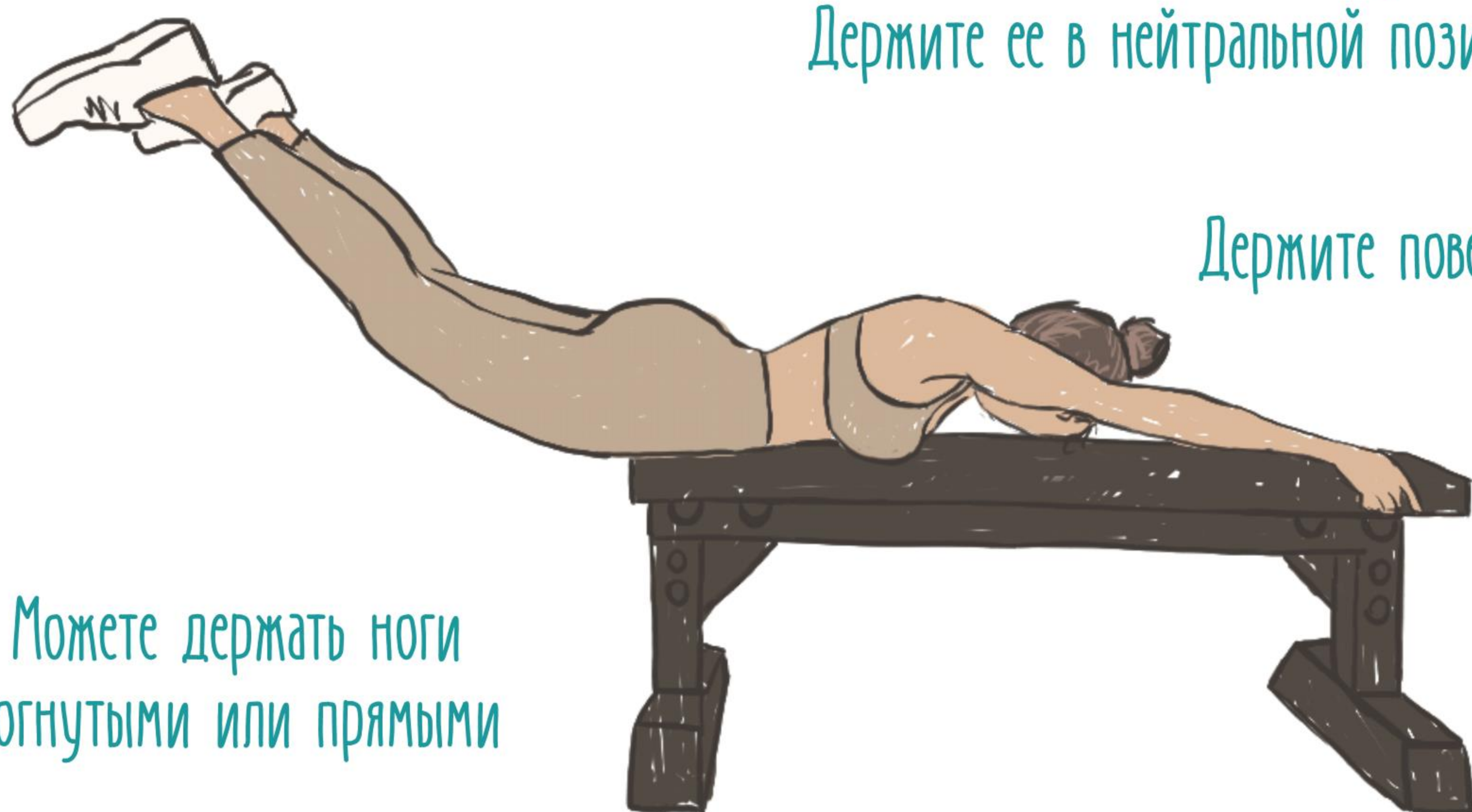
ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Сожмите ягодицы в пиковой позиции

не выгибайте спину
Держите ее в нейтральной позиции

Держите поверхность руками

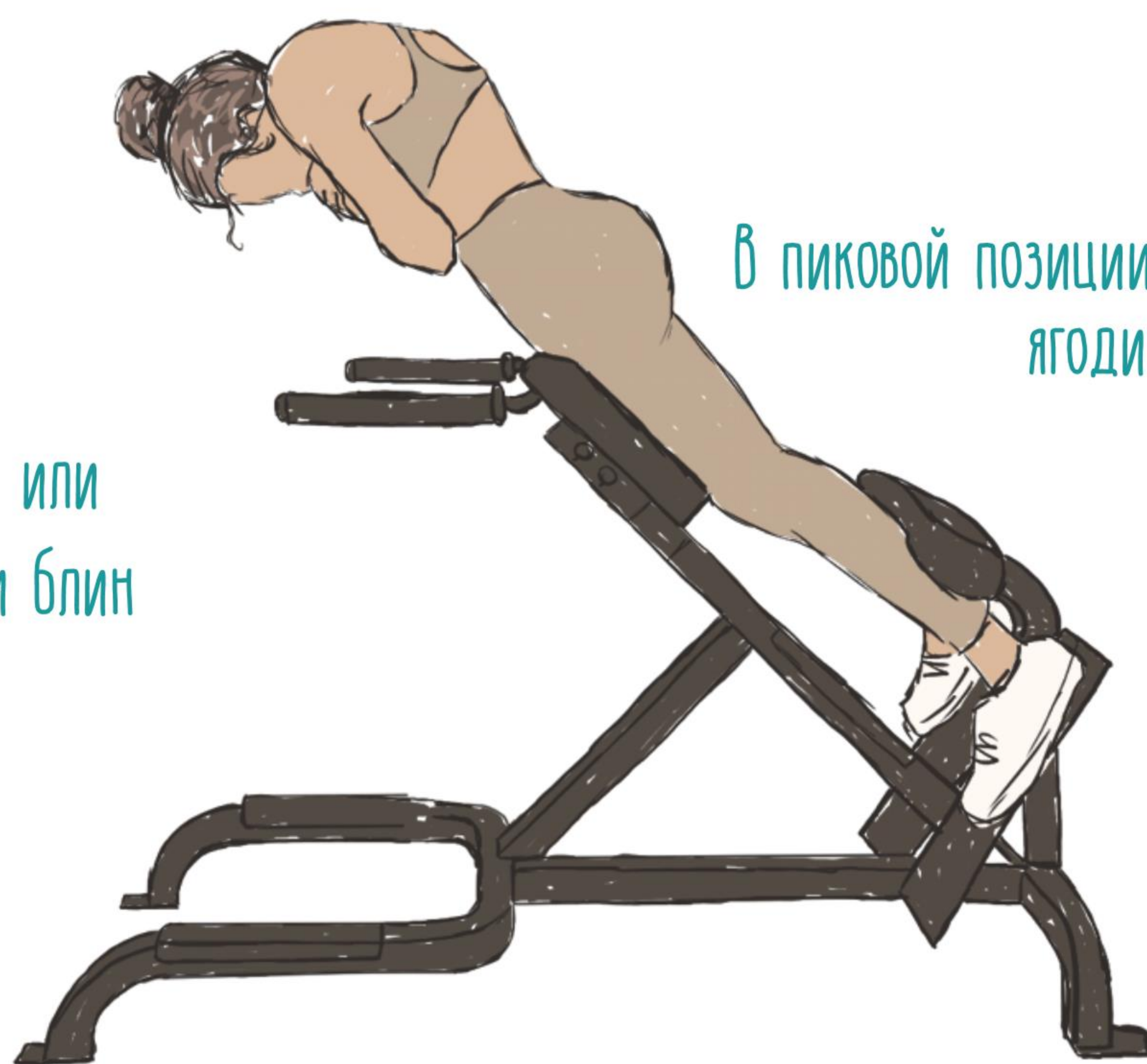
Можете держать ноги согнутыми или прямыми



1. Слегка приподнимите ноги от пола, напрягая бедра и ягодицы. Это исходное положение.
2. Во время выполнения упражнения мышцы не должны полностью расслабляться.
3. На выдохе поднимите сведенные вместе ноги до ощущения пикового сокращения мышц. Ноги должны быть подняты не ниже чем до прямой линии с корпусом.
4. Акцентируйте усилие именно на ягодицах и бедрах – ментальный контроль очень важен.
5. Задержитесь в крайнем положении на секунду, затем на вдохе медленно опустите ноги в исходное положение.

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Спина согнута для того, чтобы упражнение было более ягодично-доминантным



Скрестите руки или возьмите в руки блин

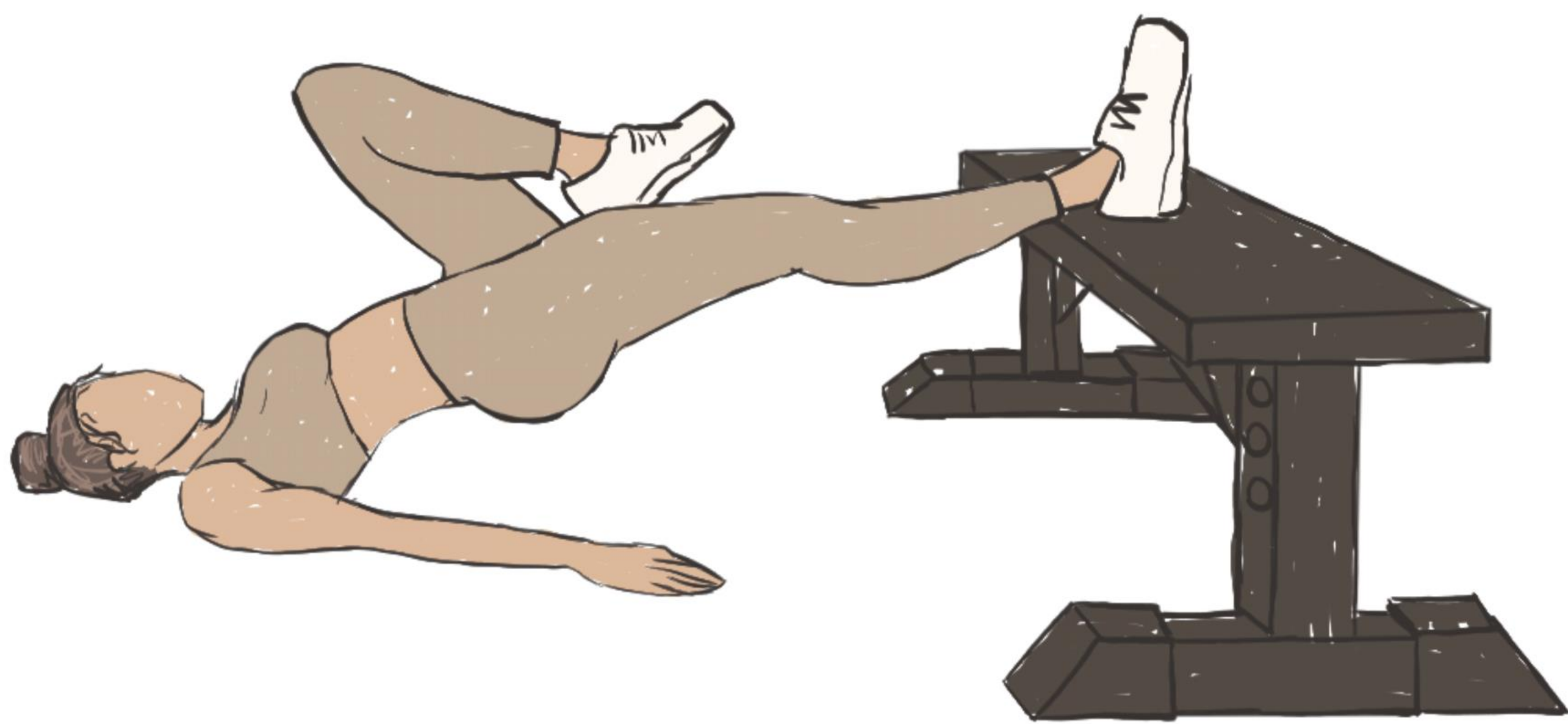
В пиковой позиции сильно сожмите ягодицы

Ваши носки должны стоять наружу

Для выполнения движения за счёт ягодиц тренажер должен находиться ниже лобковой кости

1. Отрегулируйте тренажер так, чтобы таз лег на подушку, а валики расположились над икрами. Подушка располагаться у основания живота, а не выше – в противном случае, вам будет сложно делать наклон.
2. Ноги должны быть слегка согнуты, чтобы снять напряжение с коленных суставов.
3. Скрестите руки на груди или за головой. Держа спину прямой – плавно наклонитесь вниз до угла примерно в 45, максимум - 90 градусов.
4. Затем разогнитесь так, чтобы ноги и корпус образовали прямую линию.
5. Брет Контрерас в своей книге “Лаборатория ягодич” рекомендует делать гиперэкстензию с округлой спиной для того, чтобы сильнее нагружать ягодичцы.

ЯГОДИЧНЫЕ МОСТЫ С ВЫПРЯМЛЕННОЙ НОГОЙ



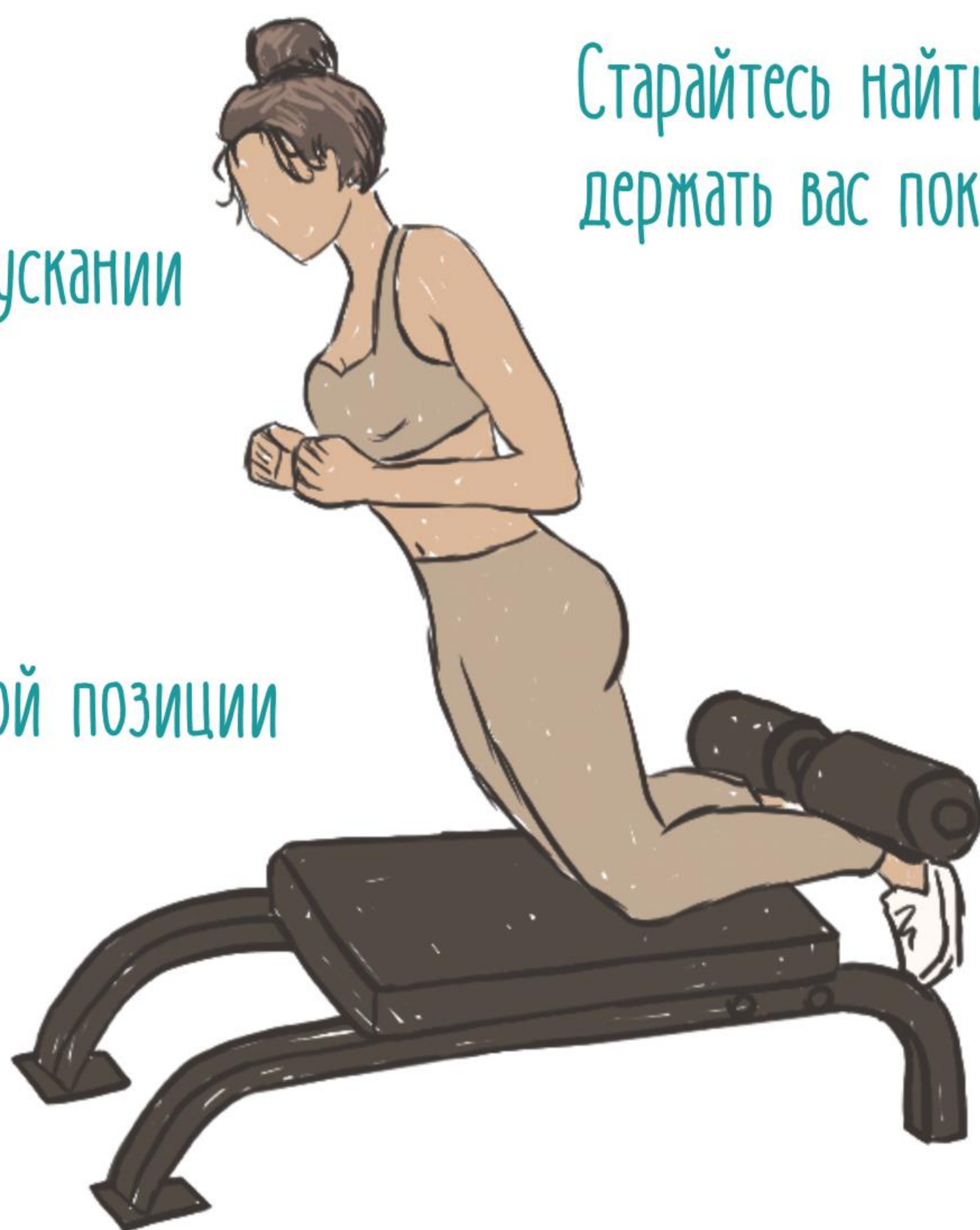
Делается аналогично ягодичным мостам с подставкой для ног, но выпрямленными ногами, чтобы перенести нагрузку на двуглавую мышцу бедра.

ПОДЪЕМ КОРПУСА СТОЯ НА КОЛЕНЯХ В УПОРЕ

Сконцентрируйтесь на опускании

Старайтесь найти опору, которая будет держать вас пока вы будете опускаться вниз

Держите руки в такой позиции



1. Расположите щиколотки под подушками тренажера, а коленями упритесь в валик.
2. Корпус держите вертикально, руки скрестите на груди.
3. На выдохе медленно наклоняйтесь вперед, до достижения параллельной полу позиции.
4. За счет бицепсов бедра вернитесь в исходное положение.

ЗНАЧИТ ЛИ ЭТО, ЧТО ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЙ И ТЯГ МОИ ЯГОДИЦЫ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ?

Нет, просто в таких упражнениях для ягодиц мышцы ног задействованы больше, чем ягодичные мышцы. Но это не значит, что вы не должны их выполнять. Для полного развития всего тела, а не только ягодиц, важно выполнять сложные многосуставные упражнения вроде выпадов и приседаний, просто если ваша главная цель - это нарастить большие ягодицы, вы можете давать приоритет ягодично-доминантным упражнениям.

Например, если ваша главная цель - это нарастить большие ягодичцы, то начинайте тренировки с ягодично-доминантных упражнений. Упражнения, выполненные в начале вашей тренировки более продуктивны чем упражнения, которые вы выполняете в конце.

ЧТО ТАКОЕ “АКТИВАЦИЯ ЯГОДИЦ” И КАК МНЕ ЕЁ ДОБИТЬСЯ?

Перед началом тренировки на ягодичцы, лучше всего выполнять упражнения, которые “разбудят” вашу ягодичную мышцу дабы осуществить последующие упражнения непосредственно за счет ягодичных мышц. Вы должны ощущать ягодичцы во время выполнения любых упражнений и в этом вам поможет активация ягодичц.

Если ваши ягодичцы достаточно сильны для того, чтобы заниматься с отягощениями, то можете выполнять два-три из этих упражнений (20 повторов) перед тем как приступить к более тяжелым тренировкам:

Ягодичные мосты со сведёнными стопами

Обычная

Махи ногами назад

Обратная гиперэкстензия

Если вы ещё не занимаетесь с весом, то перед началом тренировок, сожмите ягодичцы по 20 раз (два подхода) и уже далее приступайте к вашим тренировкам.

Главное, чтобы вы не делали эти упражнения до утомления ибо ваша ягодичная мышца станет настолько ослабленной, что нагрузка ляжет на другие мышцы во время выполнения ключевых упражнений. Поэтому важно учитывать и свои ощущения.

Я НЕ ЧУВСТВУЮ ЯГОДИЦЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вы не можете чувствовать ягодичы во время тренировок из-за двух потенциальных причин.

Причина 1. Вы неправильно делаете упражнения. Даже если вы думаете, что вы делаете всё правильно, то лучше всего записать видео того, как вы тренируетесь, а затем посмотреть на свои движения со стороны и проанализировать свою технику.

Причина 2. У вас не развита нейромышечная связь мышц с мозгом. Вы должны стараться чувствовать свои мышцы и таким образом повышать уровень их вовлечения во время физических нагрузок.

Например, если вы делаете ягодичные мосты, то вы должны ментально сконцентрироваться на своих ягодичах. При выполнении упражнений, вы должны визуализировать как мышца напрягается и расслабляется.

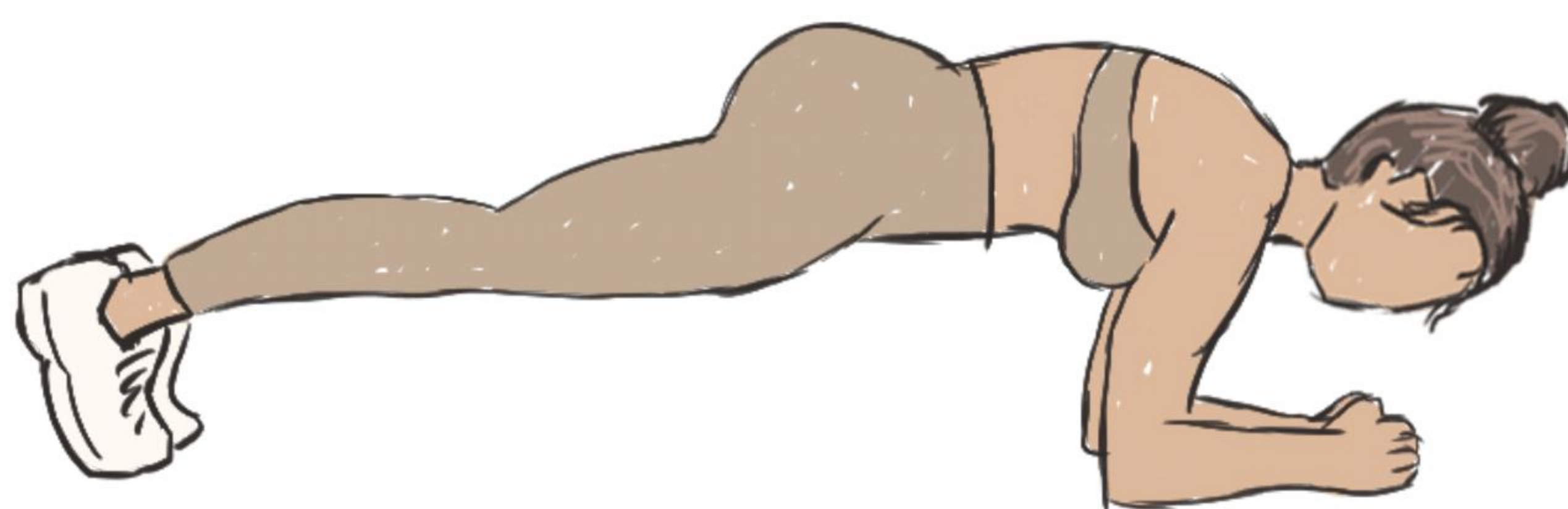
Во время тренировок вы не должны думать о посторонних вещах и других заботах, ибо нейромышечная связь подразумевает ментальную отдачу занятиям. Например, если во время тренировки вы думаете как бы побыстрее закончить тренировку дабы пролистать Инстаграм, то бесполезно говорить о развитии связи между мозгом и мышцами.

Упражнение для развития нейромышечной связи ягодичной мышцы с мозгом: ежедневно несколько раз в день (10-15), сильно сжимайте ваши ягодичы по 30 секунд. Это можно делать во время того, когда вы смотрите сериалы, принимаете душ, готовите ужин или даже когда чистите зубы.

Если вы новичок, перед тренировками сжимайте мышцы ягодиц по 15 раз 20 секунд и уже только потом приступайте к упражнениям. Доказано, что сжимание ягодиц усиливает нейромышечную связь и делает ваши ягодичные мышцы сильнее.

Ещё одно упражнение для развития нейромышечной связи - это планки. Вы скорее всего слышали о планках как об упражнении для укрепления пресса, но планки задействуют все основные группы мышц человеческого тела. Во время выполнения планок, убедитесь, что вы сильно сжимаете ягодицы, а не только ваш живот. Держите планку два раза в день столько, сколько можете.

Если вы новичок, то начните с 20 секунд в день.



ОДНА ЯГОДИЦА СИЛЬНЕЕ ДРУГОЙ И У МЕНЯ ДИСБАЛАНС, ЧТО ДЕЛАТЬ?

В таком случае нужно делать изолирующие упражнения для ягодиц именно на слабой стороне. Перед обычными тренировками, делайте махи ногой с утяжелителем для ноги на слабой стороне. Можете делать 2-3 подхода и 13 повторов. Махи ногой - идеальное упражнение для исправления дисбаланса, потому что они хорошо изолируют ягодичные мышцы.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА ДОБАВИТЬ РАБОЧИЙ ВЕС?

Человек только индивидуально, по ощущениям, может определить когда добавить рабочий вес. Если у вас есть программа тренировок и там говорится, что вам нужно выполнить от 7 до 12 повторений, а вы чувствуете, что сможете сделать больше повторений, то ваш рабочий вес слишком лёгкий и вы можете его повышать.

Если вы не можете сделать больше 6 повторений упражнения с утяжелителем, то этот вес для вас - большой. Если вы сможете сделать от 7 до 12 повторений, то вес для вас - средний. Если можете сделать от 13 повторений, то вес для вас - маленький.



СОСТАВЛЯЕМ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ ДЛЯ ЯГОДИЦ

1. Программа должна включать упражнения и методы их выполнения (о которых я говорила ранее в Гайде), которые доведут ваши ягодичцы до механического напряжения, метаболического стресса и мышечного повреждения. На начальном этапе, лучше всего заниматься без веса, а затем прогрессировать с весом ибо ваши мышцы станут сильнее и более устойчивы к силовым тренировкам. Обычные для вас тренировки будут наносить вам меньше повреждений. Но если у вас нет тяжелого для вас веса дома или же вам противопоказаны тренировки с весом, то метаболического стресса и мышечного повреждения можно добиться и без тяжелых утяжелителей.
2. Идеальная программа должна включать «активирующие», «растягивающие», «памп» упражнения, распределенные на всю неделю или на каждую тренировку. Как вы их распределите зависит от вас (смотрите ранее).
3. Как часто вы занимаетесь зависит от того, какие вы делаете упражнения, с какой нагрузкой, а так же от вашего опыта.
4. Программа должна включать упражнения на разные векторы движения, чтобы ваша ягодичная мышца прорабатывалась со всех градусов движения и все части ягодичц (нижняя часть большой ягодичной, верхняя часть большой ягодичной и средняя ягодичная). Тем ни менее, если у вас одна часть ягодичцы менее развита, то вы можете её приоритизировать.
5. Если главная цель - это развитие ягодичц, то в начале тренировок давайте приоритизацию ягодично-

УЧИМСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО СОСТАВЛЯТЬ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЯГОДИЦ

Несмотря на то, что далее я привожу примеры план тренировок, я хочу, чтобы мои читательницы смогли самостоятельно уметь составлять себе тренировки на ягодичцы.

Данный пример тренировок - это полноценная программа тренировки ягодичной мышцы, которую достаточно делать 2 раза в неделю.

ЭТАП 1: Делаем кардио или динамическую разминку (прыжки, бег на месте, махи руки и т.д.) для того, чтобы разогреть мышцы.

ЭТАП 2: Делаем упражнение на активацию ягодичц. Можете сделать сжимания ягодичц, но можете сделать любое изолирующее, ягодичное-доминантное упражнение (махи ногами назад стоя или на четвереньках, мостики со сведёнными ногами), для того, чтобы “разбудить” ягодичную мышцу. Важно не переутомить ягодичную мышцу на данном этапе, а просто прочувствовать её.

ЭТАП 3: Основная тренировка (если вы на “среднем” или “продвинутом” уровне, то именно эту часть тренировки мы делаем со средним или большим для вас весом):



УПРАЖНЕНИЕ 1:

Выбираем горизонтальное упражнение. Если ваша цель - это развитие ягодич, то тренировки лучше начинать одним из ягодично-доминантных упражнений. Например, любой вариацией ягодичных мостов (особенно с мостов с опорой на скамью так как в данном упражнении очень большой диапазон движения и ягодичы максимально активизируются).

УПРАЖНЕНИЕ 2:

Выбираем одно из горизонтальных упражнений, где четырёхглавная мышца доминантная (вариации приседаний, выпадов).

УПРАЖНЕНИЕ 3:

Выбираем одно из упражнений с латеральным вектором.

УПРАЖНЕНИЕ 4:

Выбираем одно упражнение на разворот.

ЭТАП 4: На данном этапе тренировки, мы работаем на чувство жжения для метаболического стресса поэтому можно делать без веса и с резинками (или маленьким весом). Делайте любые упражнение, где вы сильно почувствуйте ягодичы (так как мы все индивидуальны, мы по разному чувствуем ягодичы во всех упражнениях). Делайте на перегорание, пока вы не почувствуете, что не сможете сделать ещё одно повторение.

ЭТАП 5: Любой вид растяжки/йога.

НАПОМИНАНИЕ:

Если вы дошли до среднего и продвинутого уровня, не забывайте включать разные методы тренировок, о которых я говорила ранее (долгие паузы, суперсеты, дропсеты и т.д.), чтобы максимально развить ягодичную мышцу. На начальном этапе важнее всего научиться чувствовать ягодичцы и привыкать к упражнению.

Хочу вам предложить примерные планы тренировок для полного развития ягодиц и бёдер. В данных планах, учтены тренировки на все векторы движения и на все части ягодиц. Цель этих планов - это показать как должна выглядеть полноценная неделя тренировок для людей разных уровней подготовки.

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ДЛИТЬСЯ КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ УРОВНЕЙ?

Зависит от того, насколько легко вам будет их проходить. Например, некоторые новички смогут пройти уровень 1 за две недели, другие за три, а некоторым может понадобится и больше месяца. Всё зависит от того, в каком состоянии ваше тело и как откликается ваша ягодичная мышца. Важно научиться прочувствовать ягодичные мышцы во время выполнения и уже потом прогрессировать и переходить на более сложные уровни.

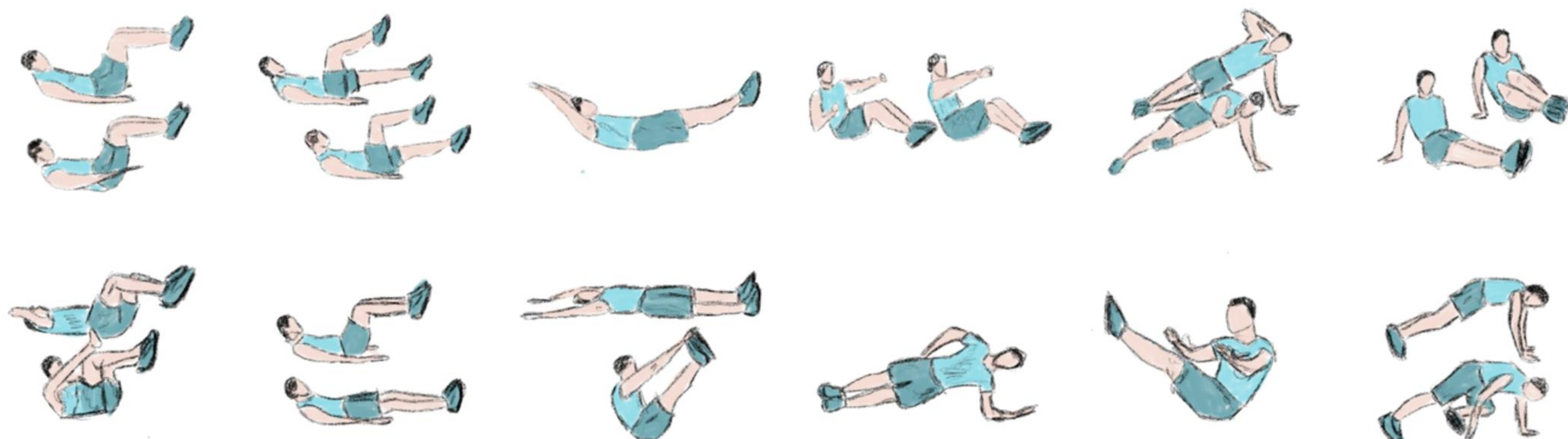
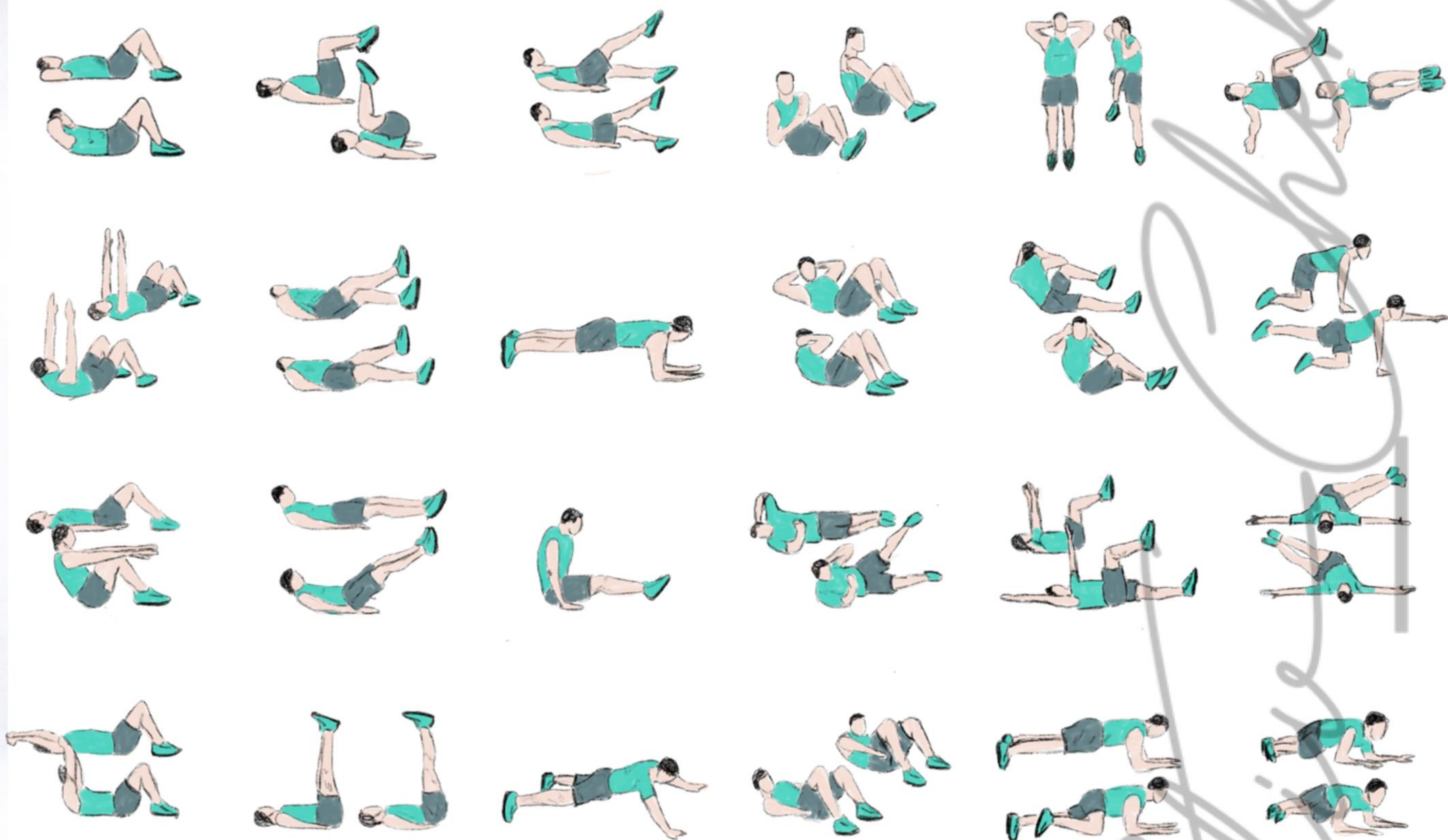
В дни, когда у вас нет нагрузок на верх тела и низ тела, можете делать кардио тренировки, упражнения на пресс, йогу или всё вместе. После завершения тренировок можете делать растяжку.

*обозначения вроде 4x20 значат 4 подхода, 20 повтора

*с паузами значит держать ягодицы в напряжении в пиковом моменте

ПРО УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

Выберите одно или несколько упражнения и делайте сколько сможете, потому что пресс прорабатывается только когда вы делаете упражнение до жжения, а потом через силу. То есть делаете до чувства, что уже умираете и ещё 10 повторений



НОВИЧОК (УРОВЕНЬ 1)

Этот уровень для тех, кто только начинает заниматься и привыкает к тренировкам. Для того, чтобы пройти этот уровень, вам не понадобятся утяжелители или резинки.

Разминка: перед каждой тренировкой, делайте разминку. Подойдёт любой кардио-разогрев: бег на месте, прыжки и динамическая растяжка мышц. Перед началом тренировок, сделайте сжимания ягодицами по 10 секунд, 10 повторов.

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- Ягодичный мостик из положения лёжа с подставкой для ног с паузами в 3 секунды 4x20
- Приседания на скамью (можете использовать низкий стол) 4x15
- Обратная гиперэкстензия с паузами в 2 секунды 4x15
- Отведение согнутой ноги в сторону стоя на коленях 3x20 (на каждую сторону)
- Отведение прямой ноги в сторону стоя 3x20 (на каждую сторону)
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20

ВТОРНИК:

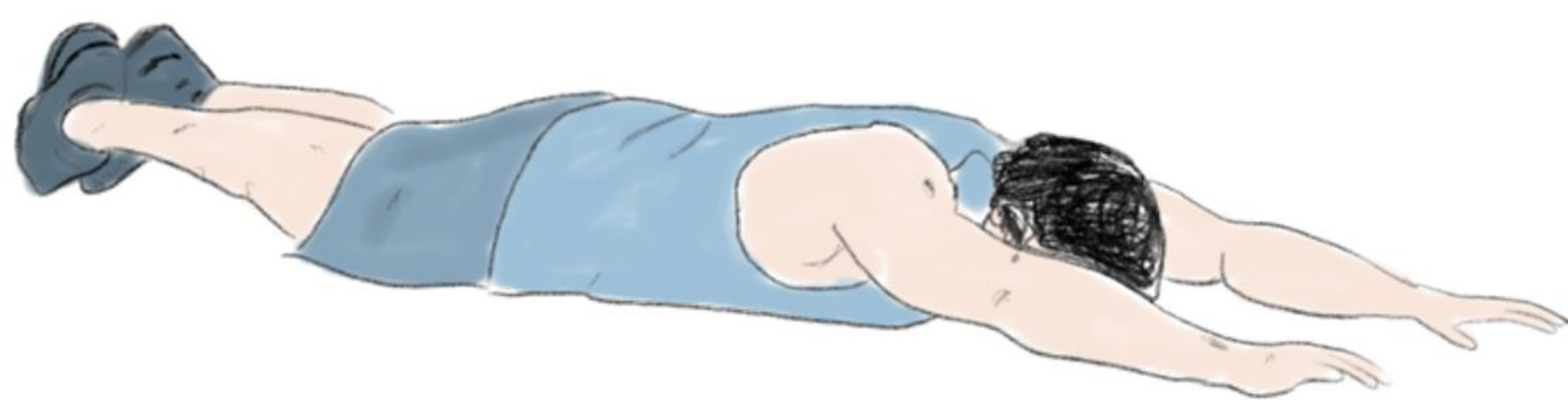
- Отжимания на коленях 4x15
- Сведения рук 4x20
- Ножницы руками 4x20
- Упражнение "Супермен" 4x15
- Удары кулаком 4x20



НОЖНИЦЫ РУКАМИ



СВЕДЕНИЯ РУК



УПРАЖНЕНИЕ "СУПЕРМЕН"



УДАРЫ КУЛАКОМ

СРЕДА:

пресс/кардио/йога

ЧЕТВЕРГ:

- Ягодичные мосты с опорой на скамью с 3х секундными паузами 4x20
- Выпады 4x20 (на каждую ногу)
- Good mornings 4x20
- Махи ногой назад с 3 секундными паузами 4x20 (на каждую ногу)
- Махи прямой ногой лёжа на боку 4x20 (на каждую ногу)
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20

ПЯТНИЦА:

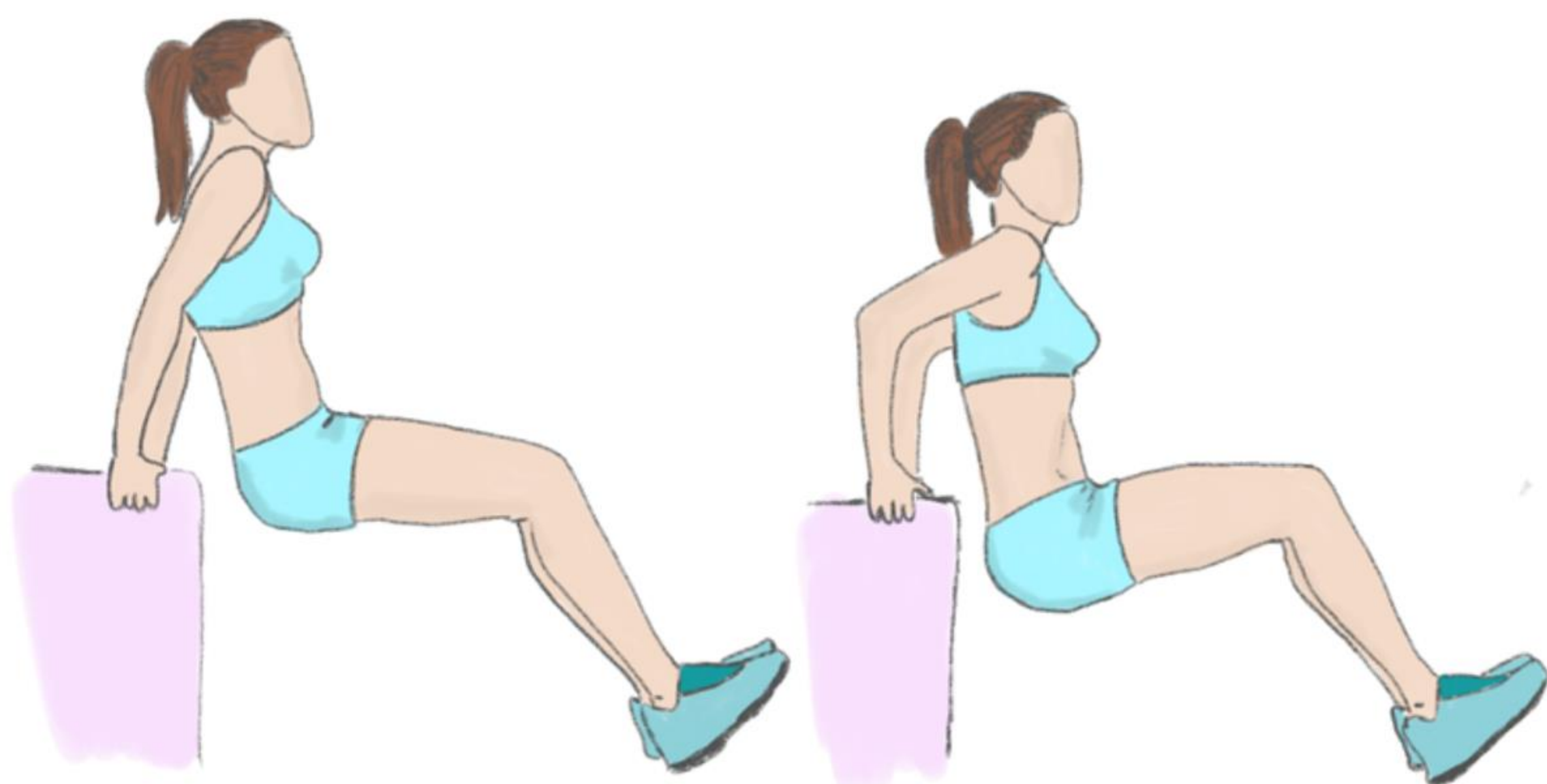
- Обратные отжимания от скамьи 3x15
- Упражнение "молот" (с бутылками) 4x20
- Круги руками 3x25
- Поднятие дельт (с бутылками) 3x15
- Отжимания от стены 20x4

СУББОТА:

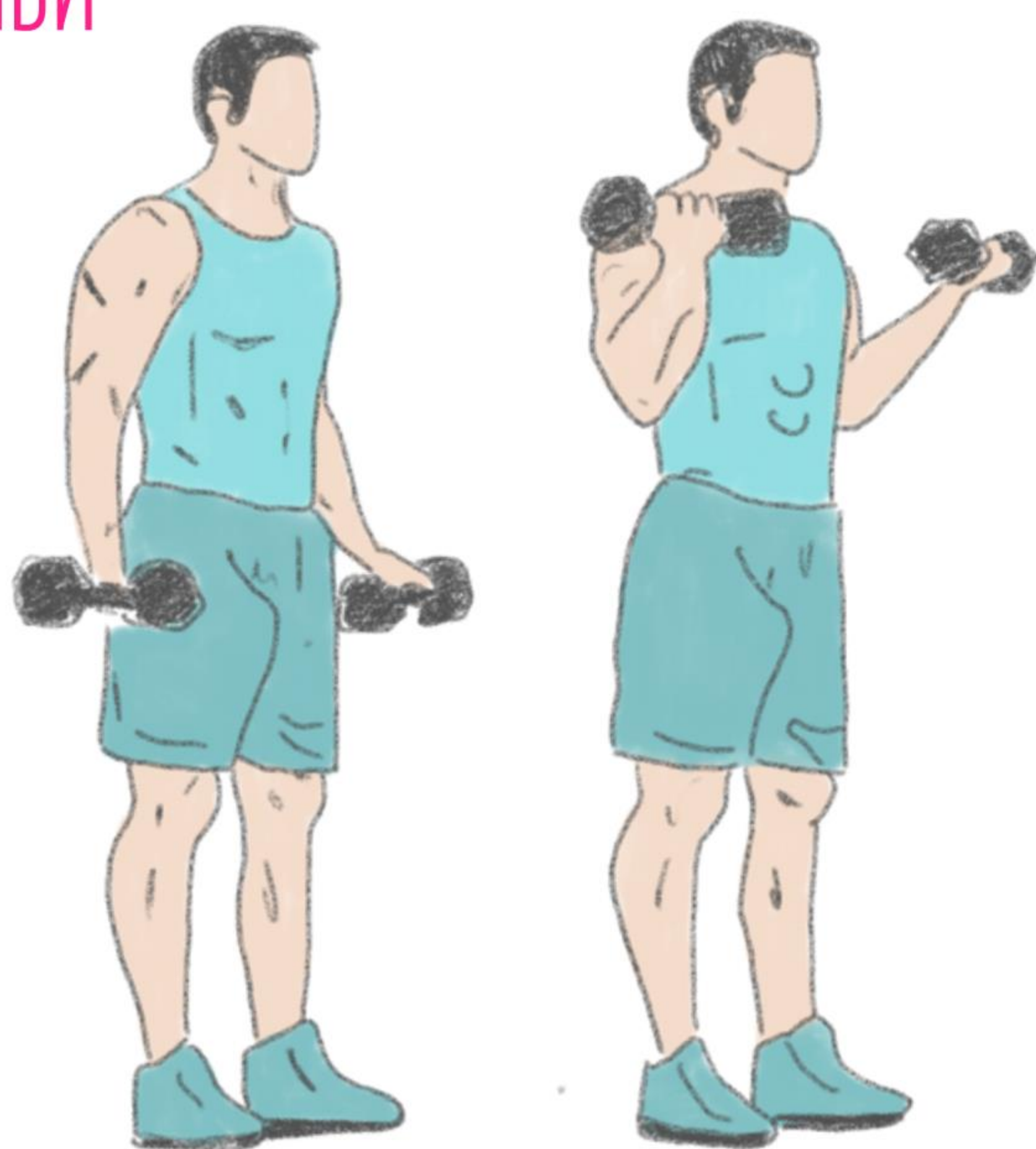
пресс/кардио/йога

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

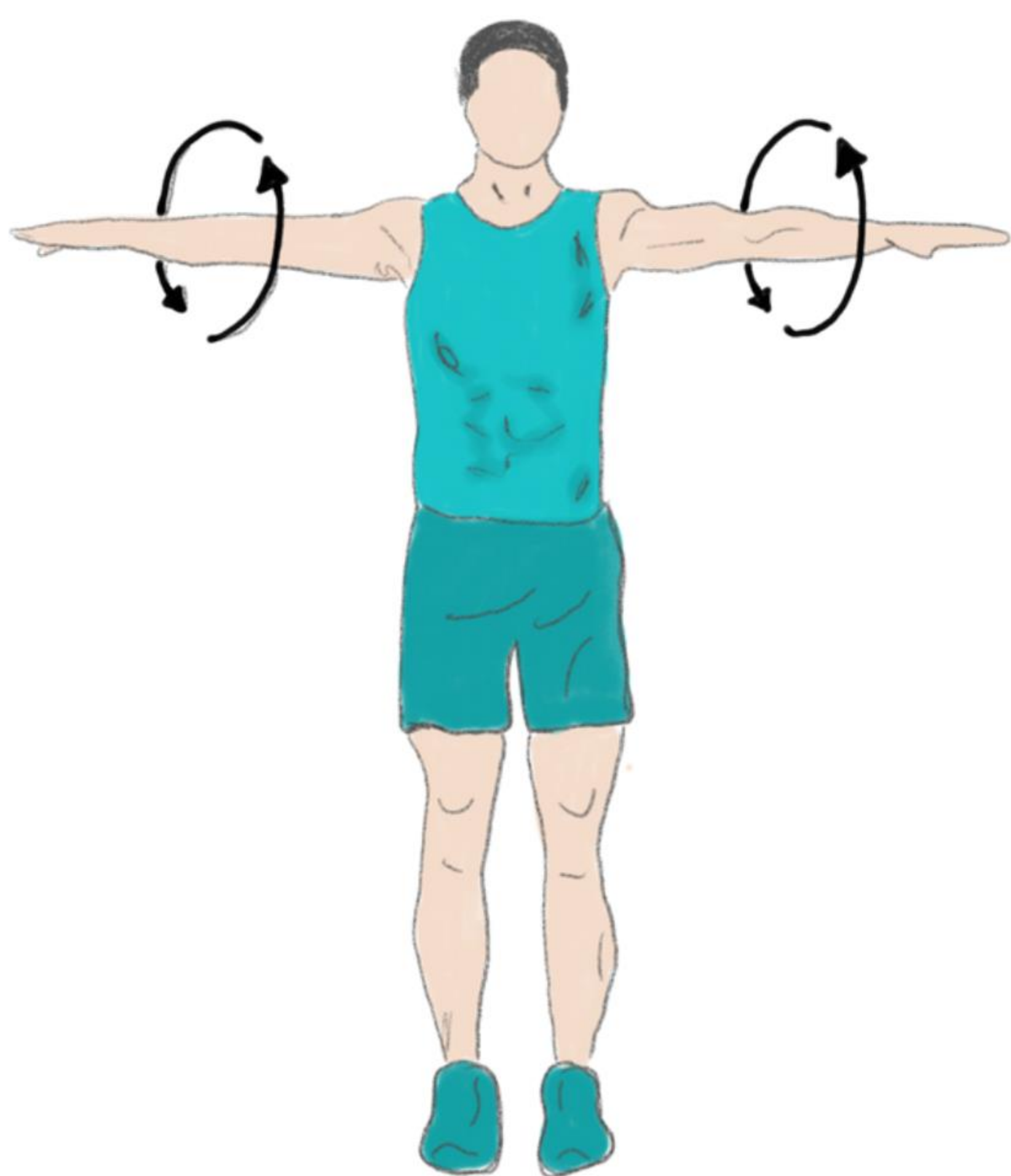
ОТДЫХ



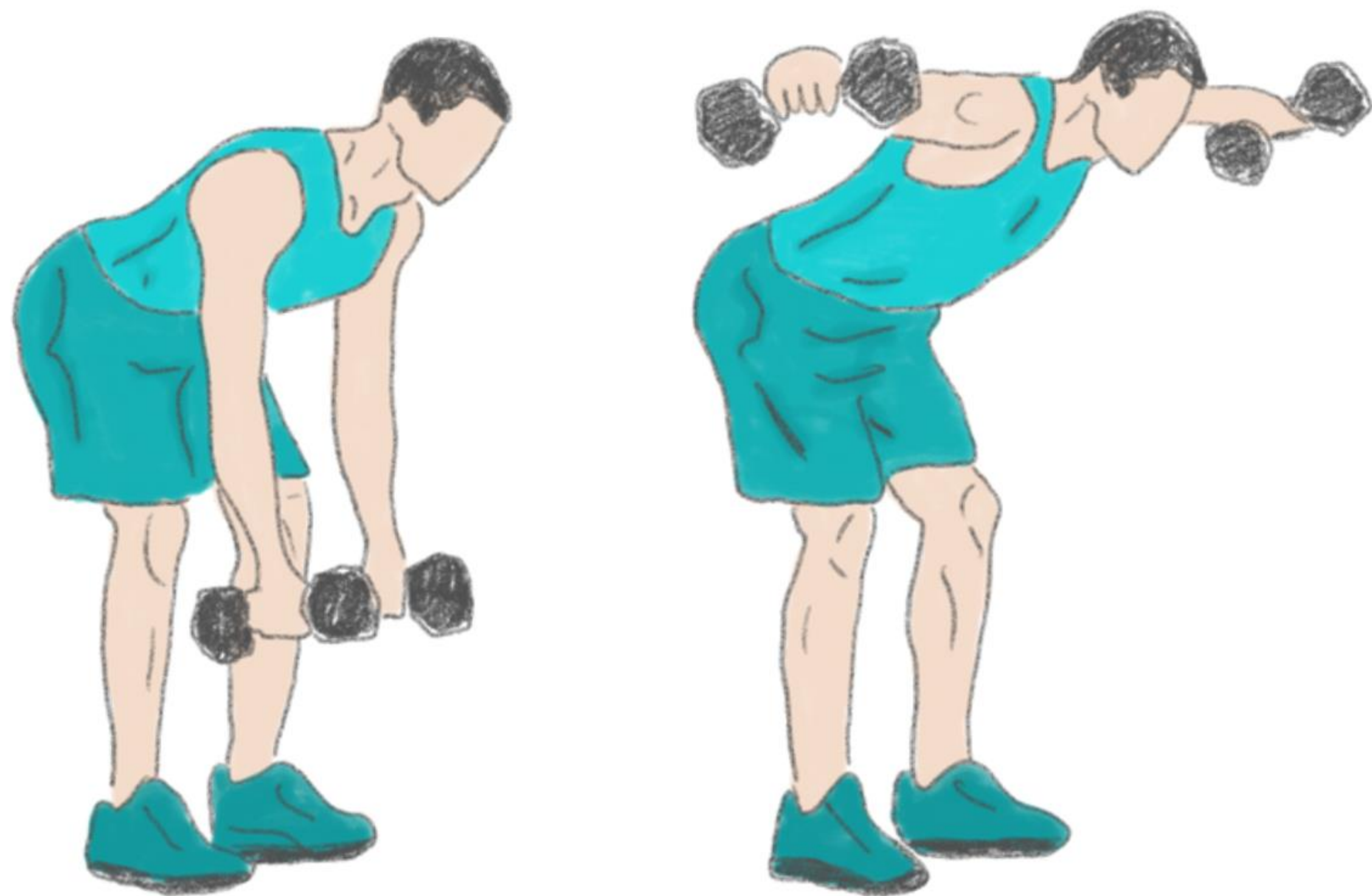
ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ



УПРАЖНЕНИЕ "МОЛОТ" (С БУТЫЛКАМИ)



КРУГИ РУКАМИ



ПОДНЯТИЕ ДЕЛЬТ (С БУТЫЛКАМИ)

НОВИЧОК (УРОВЕНЬ 2).

Для выполнения этого уровня необходимы гантели и резинки

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- Ягодичные мосты с резинками с паузами в 5 секунд 4x15
- Болгарские приседания с гантелями 4x15 (на каждую ногу)
- Румынские тяги с гантелями 4x15
- Поднятие на носочках с гантелями 3x20
- Суперсеты:
- Развод ног с резинкой сидя 3x40
- Махи ногой назад на четвереньках с резинкой 3x30 (на каждую ногу)
- Махи ногами лёжа на боку с большим диапазоном движения 3x40
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20

ВТОРНИК:

- Упражнение "молот" с гантелями 4x15
- Жим от плеч гантелями 4x15
- Жим гантели из-за головы 4x15
- Поднятие дельт 4x15
- Жим гантелей лёжа с гантелями 4x15

СРЕДА:

пресс/кардио/йога

ЧЕТВЕРГ:

- Ягодичные мосты с опорой на скамью с резинкой и гантелькой 4x20
- Глубокие приседания с гантелями 4x15
- Ягодичные мосты с выпрямленной ногой 4x15
- Обратная гиперэкстензия с паузами в 4 секунды 4x20
- Поднятие на носочках с гантелями 3x20
- Суперсеты:
- Махи ногами стоя с резинкой 3x40
- Поднимание согнутой ноги лёжа на боку со сведёнными стопами 3x40
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20

ПЯТНИЦА:

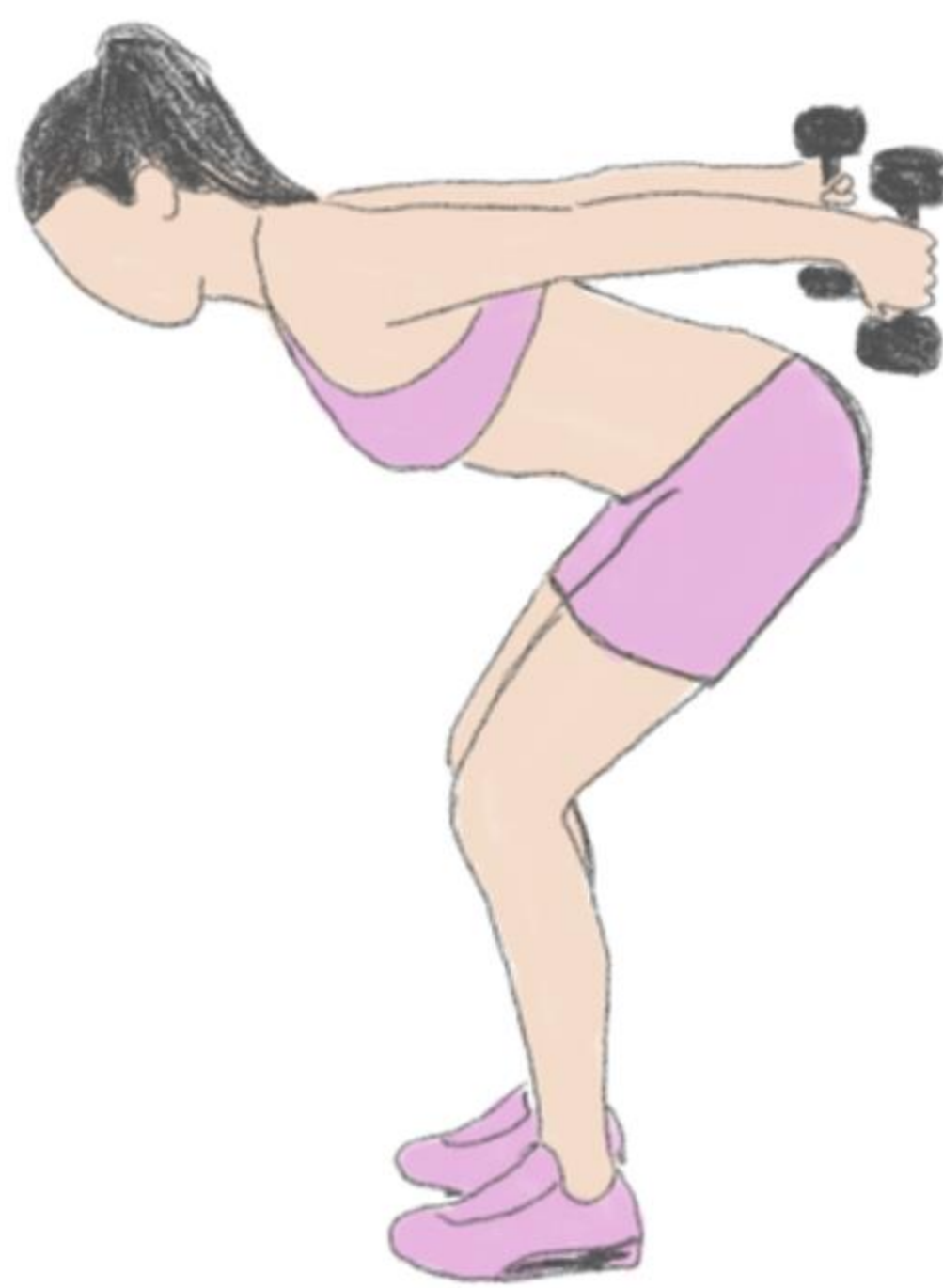
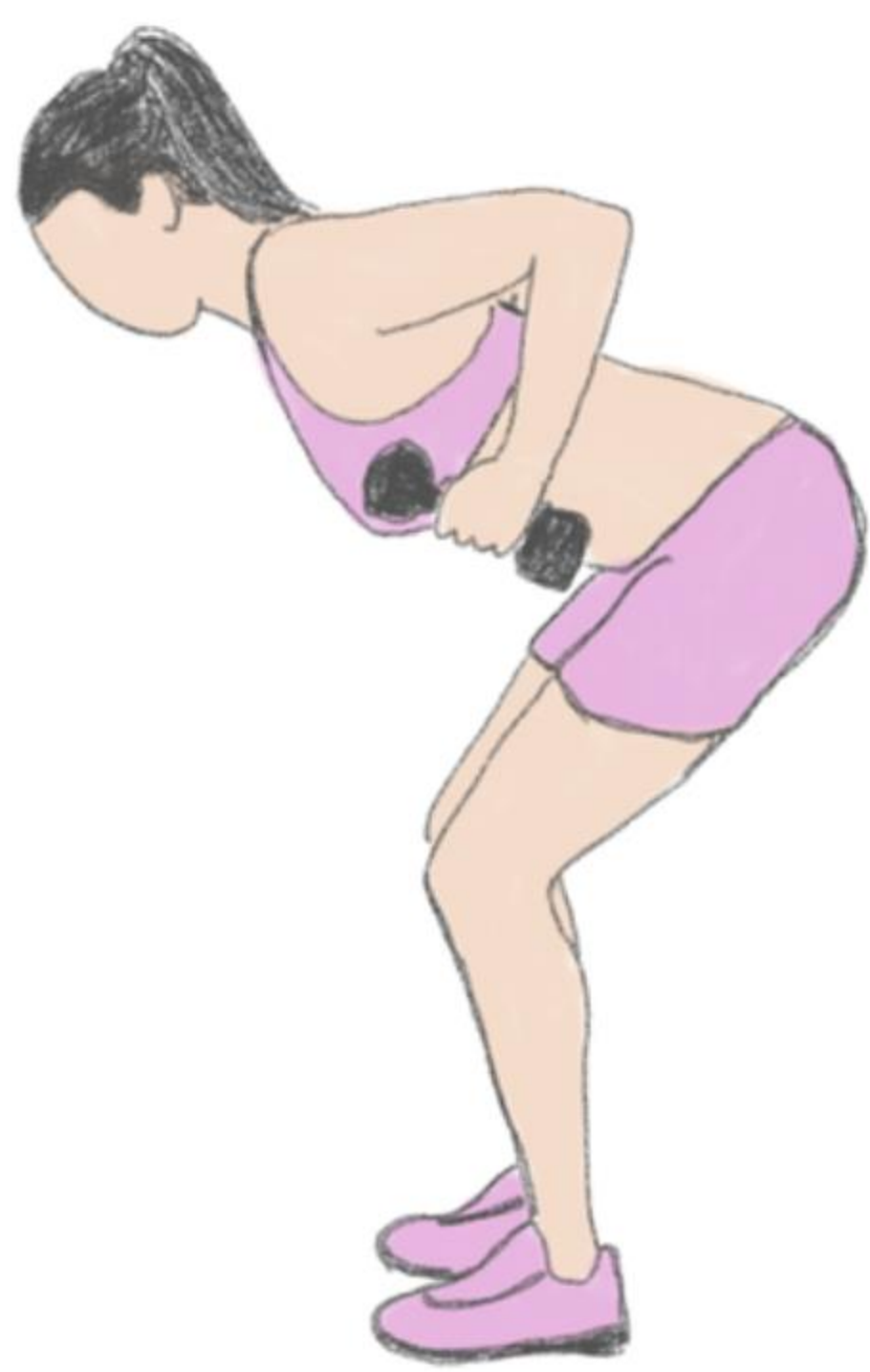
- Отжимания 4x10
- Разгибания рук с гантелями 4x20
- Упражнения молот с гантелями 4x15
- Жим поднятие дельт с гантелями 4x15
- Упражнение супермен 4x25

СУББОТА:

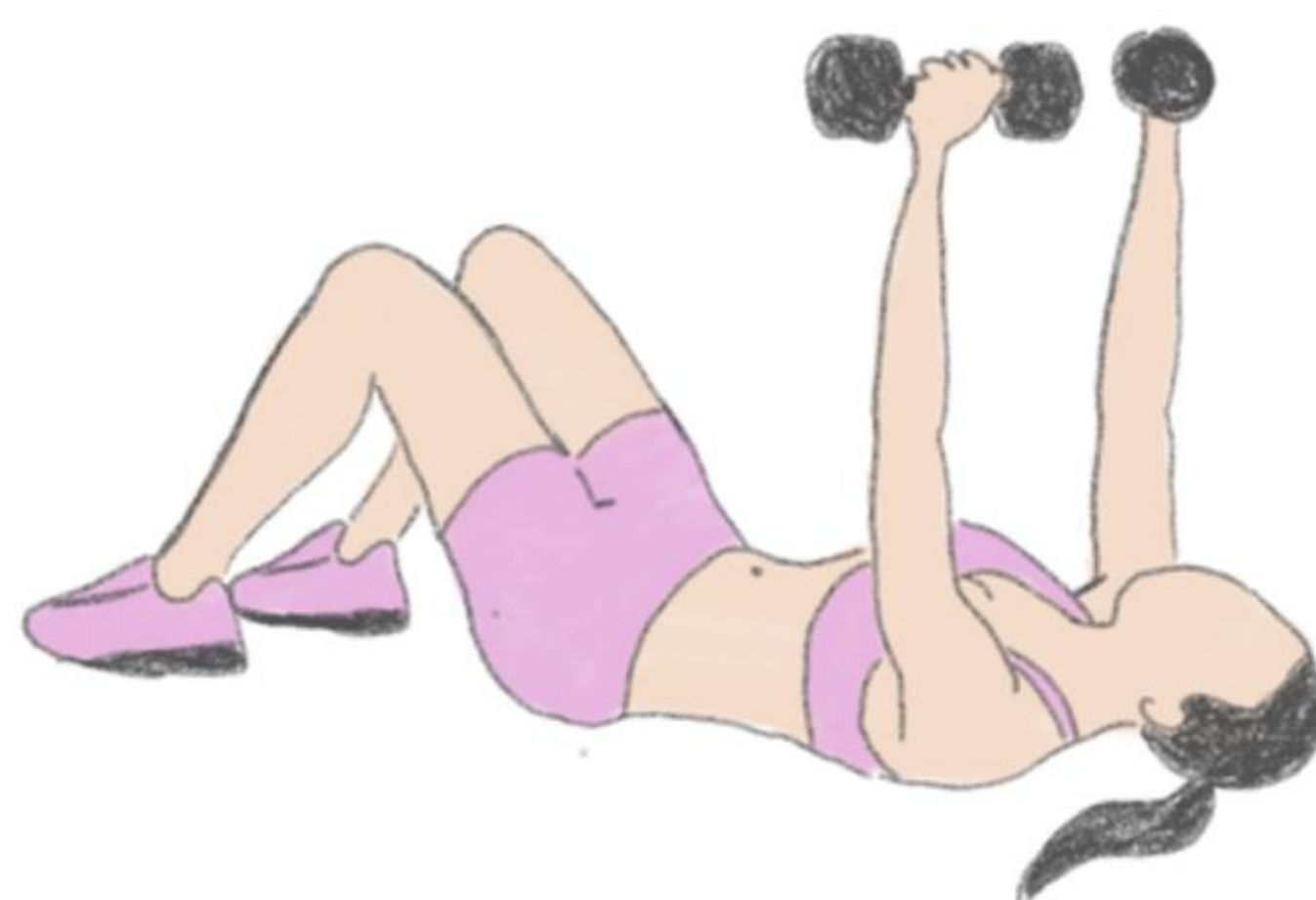
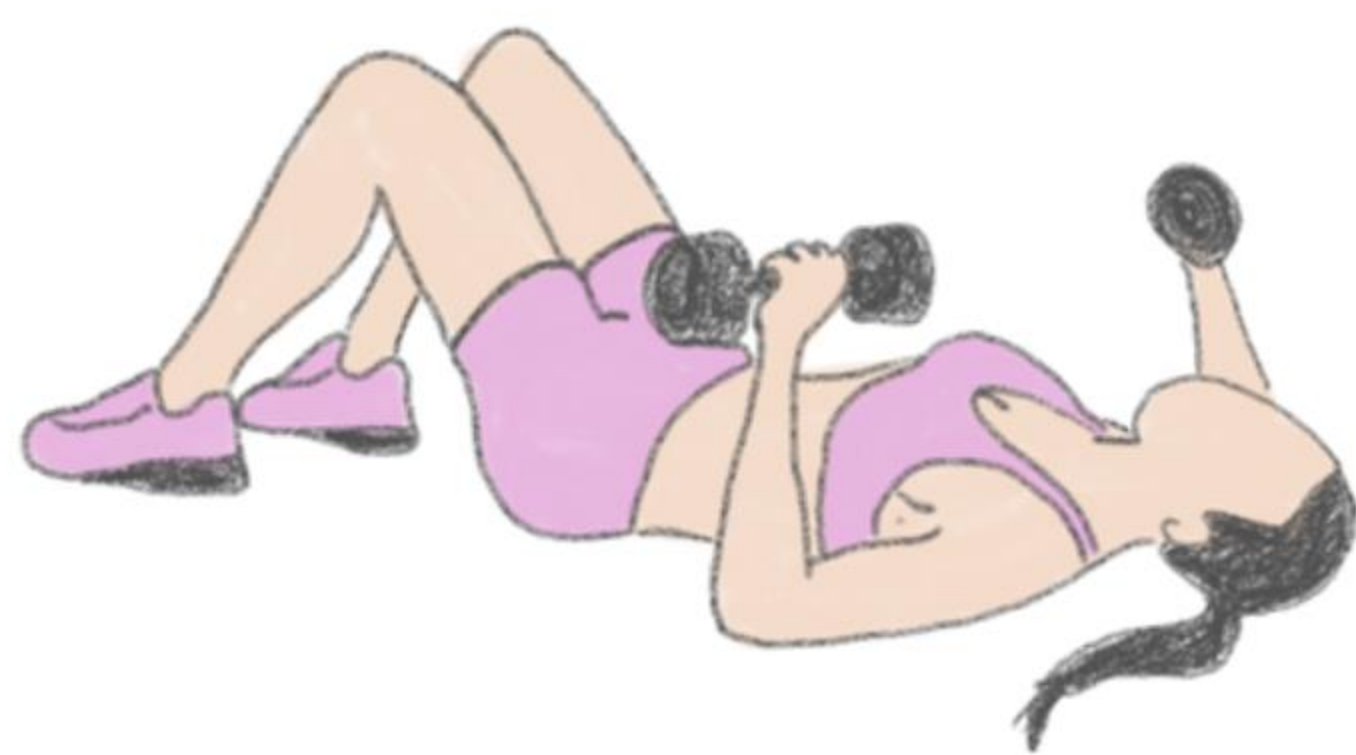
пресс/кардио/йога

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

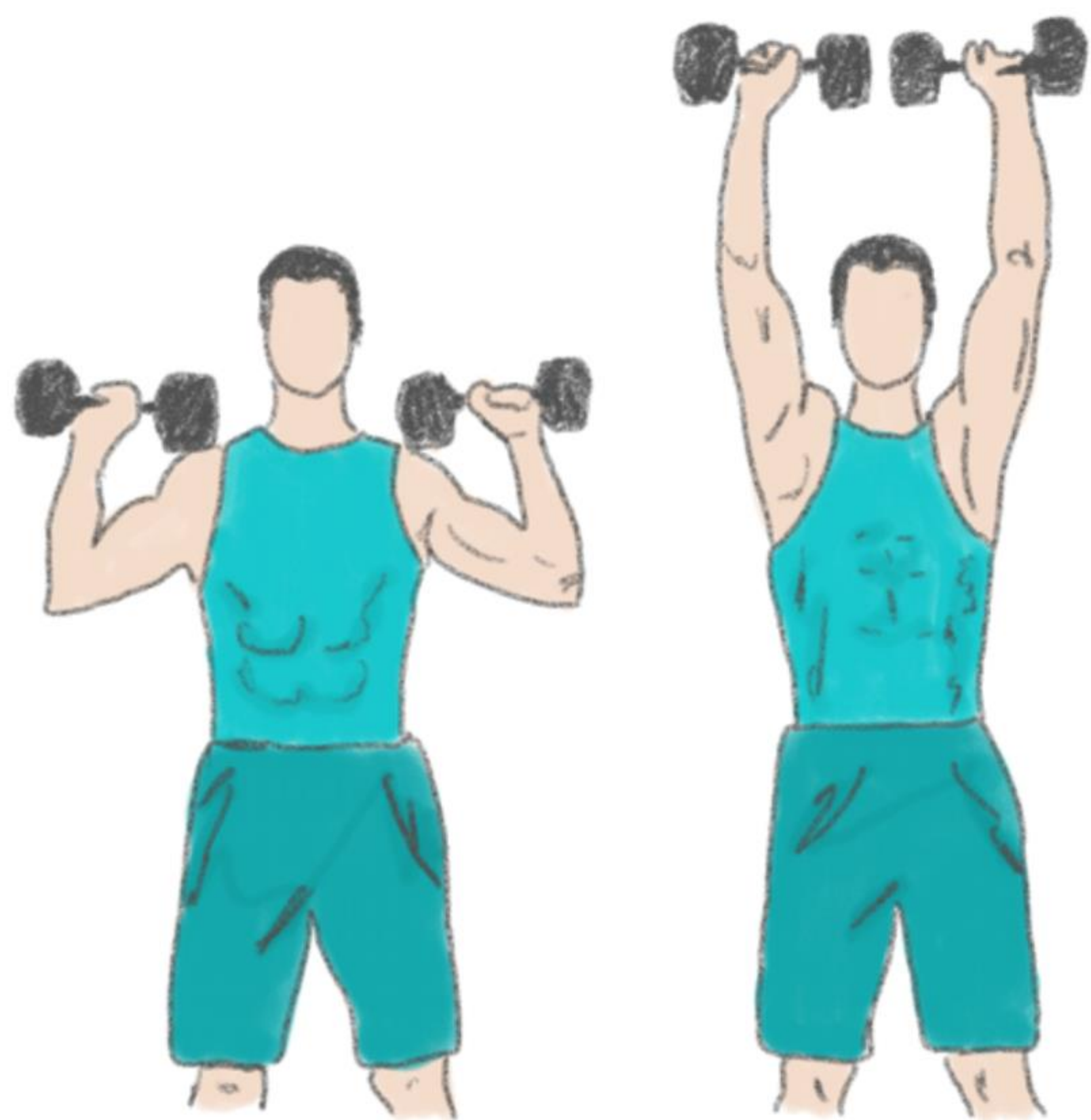
ОТДЫХ



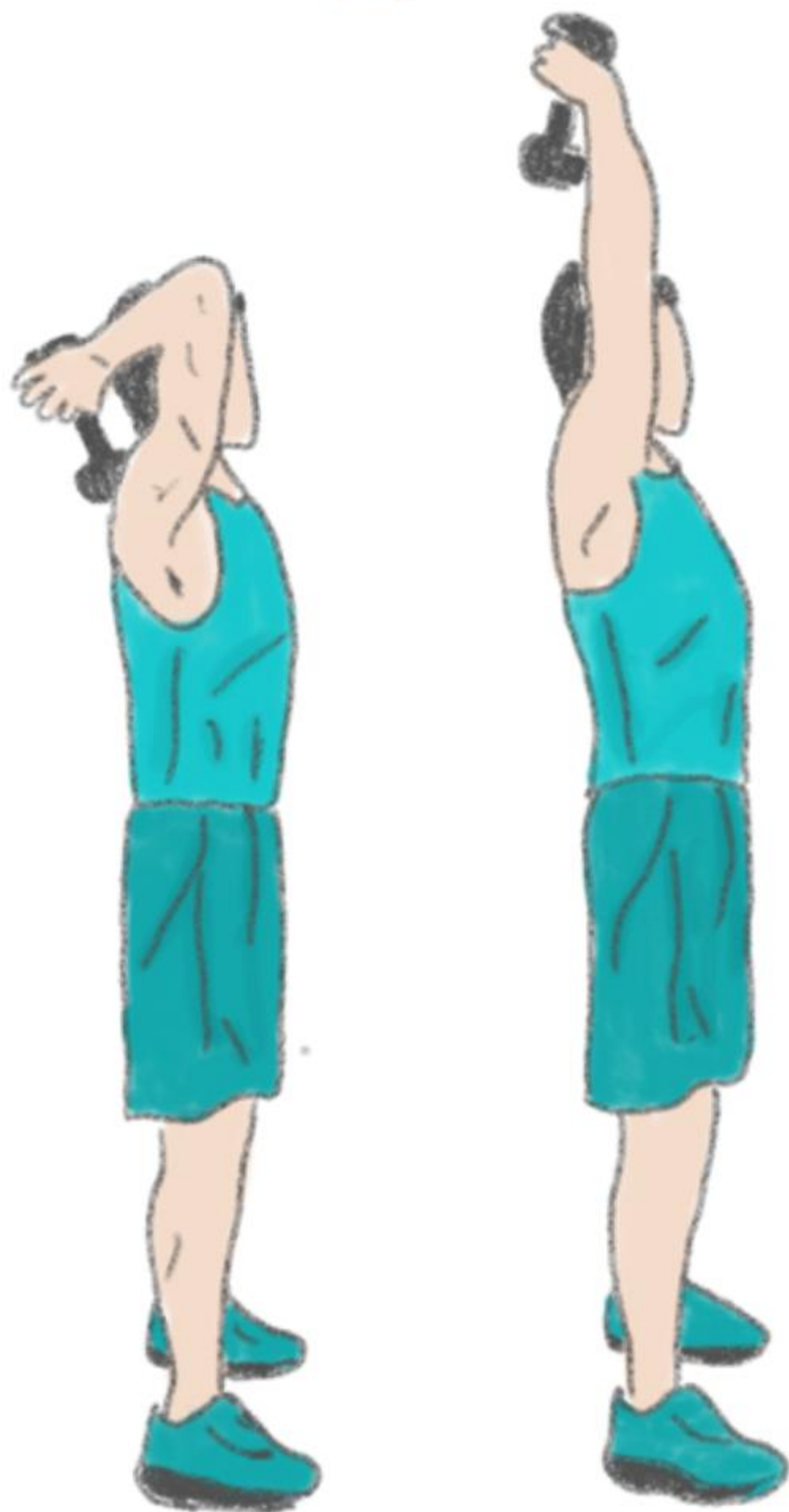
РАЗГИБАНИЯ РУК С ГАНТЕЛЯМИ



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА С ГАНТЕЛЯМИ



ЖИМ ГАНТЕЛИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ



СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

(Нужна: штанга и блины, гантели, резинки)

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- Ягодичные мосты с опорой на скамью с штангой 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Обратные выпады с поднятой ногой (на каждую ногу) 2x15 (лёгкие блины), 2x8 (блины среднего веса)
- Румынские тяги 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Суперсеты:
- Латеральная ходьба с резинкой 3x30
- Развод ног сидя с резинкой сидя 3x30
- Обратная гиперэкстензия 3x30
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20 (добавляем гантели)

ВТОРНИК:

(для рук используем гантели потяжелее, чем в предыдущем уровне)

- Жим груди штангой 4x20
- Разгибания рук с гантелями 4x20
- Жим от плеч штангой 4x20
- Упражнение "молот" с гантелями 4x20
- Планка 4x1 минута

СРЕДА:

пресс/кардио/йога

ЧЕТВЕРГ:

- Ягодичные мостики с резинкой и штангой 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Приседания "Лэндмайн" 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Классическая тяга 3x8 (средний вес)
- Good mornings (только штанга) 3x20
- Burnouts (на жжение):
- Поднимание согнутой ноги лёжа на боку со сведёнными стопами 3x30
- Махи ногами с резинкой стоя 4x30
- Отведение ноги в сторону с резинкой стоя 4x30
- Ягодичные мосты со сведенными стопами 4x40
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20 (добавляем гантели)

ПЯТНИЦА:

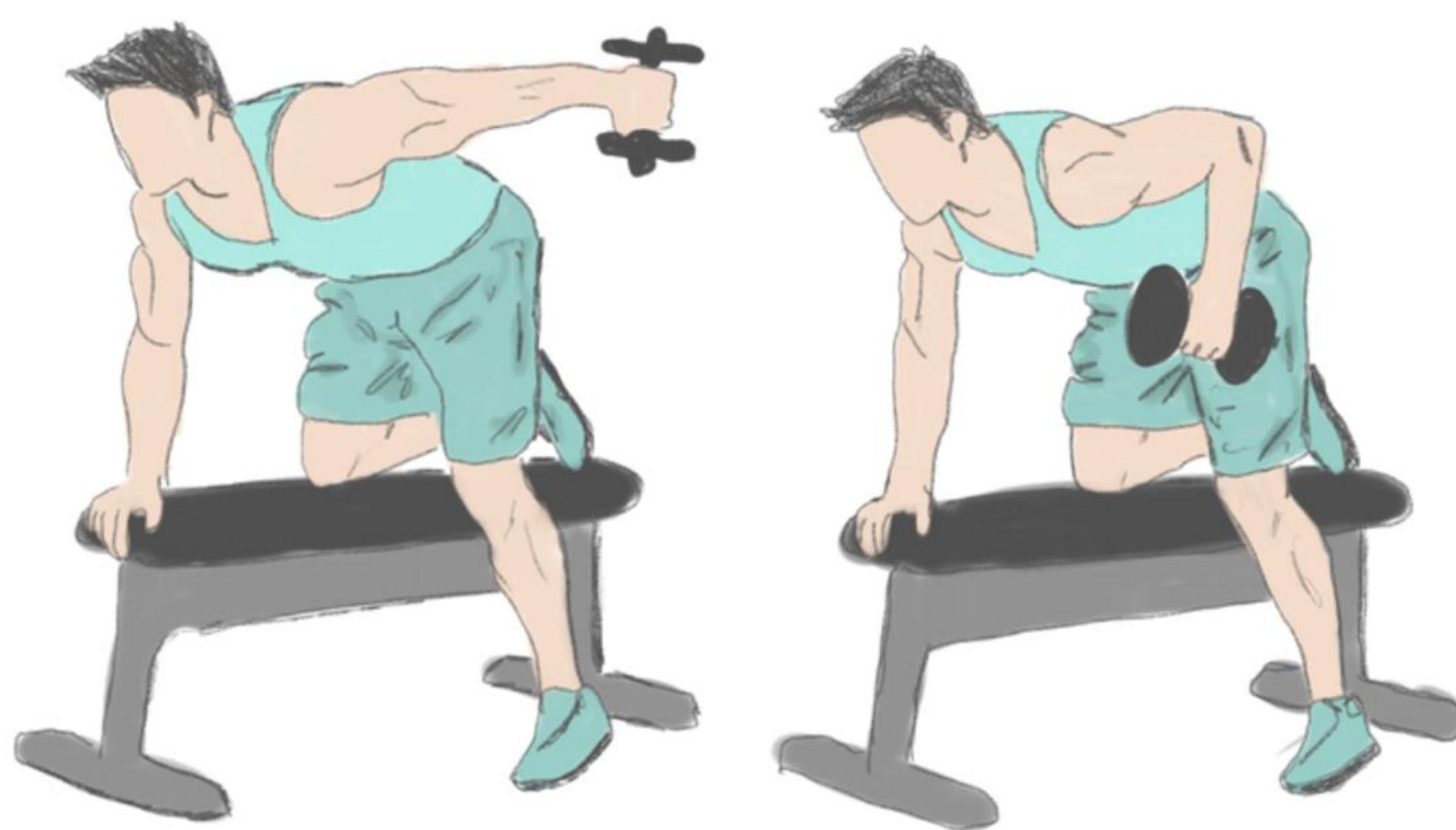
- Отжимания 4x15
- Жим гантели из-за головы 4x20
- Разгибание руки в наклоне с гантелями 3x20
- Жим от плеч гантелями 4x20
- Упражнение "молот" 4x15
- Супермены 4x30

СУББОТА:

пресс/кардио/йога

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

ОТДЫХ



РАЗГИБАНИЕ РУКИ В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

(нужен доступ к тренажерному залу)

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- Дроп сеты ягодичных мостов с опорой на скамью (2x10/10/10) - это значит, что вы должны стараться сделать 10 повторов тяжелым весом, сразу же снизить немного вес, сделать ещё 10 повторов без отдыха, затем ещё снизить и сделать последние 10. Таким образом два подхода с минимальным отдыхом между.
- Выпады со штангой 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Румынский тяги 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелее среднего), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Гипэркстензия с блином 4x15
- Тренажер абдуктор 3x20
- Суперсеты:
- Махи ногами назад на кабеле 3x30 (каждую сторону)
- Махи ногами в сторону на кабеле 3x30 (каждую сторону)
- Закончите тренировку ягодичным мостом со сведёнными ногами (максимальное количество повторов, сколько физически сможете)
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20 (с гантелями)

ВТОРНИК:

- Жим груди 4x15
- Упражнение "молот" 2x12 (средний вес), 2x8 (большой вес)
- Разгибание на трицепс на блоке 4x20
- Тяга сверху на тренажере 2x15 (средний вес), 2x12 (побольше вес), 1x20 (лёгкий вес)
- Жим гантелей сидя 4x20
- Отжимания (максимальное количество повторений, сколько физически сможете)

СРЕДА:

пресс/кардио/йога

ЧЕТВЕРГ:

- Приседания с паузами в 1 секунду с тяжелым весом 3x6
- Ягодичные мосты на скамье 1x15 (лёгкий вес), 1x10 (средний вес), 1x8 (тяжелый вес), 1x6 (самый тяжелый вес), 1x15 (лёгкий вес)
- Good mornings 4x12
- Приседания на коленях на машине Смита 4x12
- Burnouts:
- 4 минуты без остановки ягодичных мостов с резинками, отведение ног в сторону сидя и мах ногами
- Поднятие на носочках (для икр) 4x20 (с гантелями)

ПЯТНИЦА:

- Подтягивания 3x12 (если не сможете подтянуться, то можете сделать с использованием тренажера или с помощью резинк, но в конце концов стремитесь к тому, чтобы вы смогли подтянуться без помощи)
- Сведение рук в тренажере бабочка 4x20
- Подъем рук на бицепс на нижнем блоке стоя 4x20
- Разгибание руки на трицепс с гантелью лёжа 4x15
- Тяга штанги к груди стоя 4x15
- 4x как долго сможете с хорошей техникой

СУББОТА:

пресс/кардио/йога

ВОСКРЕСЕНЬЕ:

ОТДЫХ

Give

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ЯГОДИЦ:

ОШИБКА 1. ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТОЛЬКО ПРИСЕДАНИЯ

Как вы уже поняли, вариации приседаний прорабатывают ягодичцы в уникальной манере, потому что они растягивают мышцы под напряжением. Ваши ягодичные мышцы максимально сокращаются в нижней части приседа, когда мышца полностью растянута, что является отличным способом проработать нижнюю часть ягодичцы. Из-за этой причины упражнения вроде выпадов и приседаний необходимы для развития ягодичц.

Но если вы только приседаете, то ваши ягодичцы никогда не смогут развиваться до максимума. Вариации приседаний не очень хорошо прорабатывают верх большой ягодичной мышцы и не вырабатывают большое количество метаболического стресса, а так же не активируют ваши ягодичцы максимально. Как показывают исследования, проведенные с помощью электромиографии, ягодичные мосты на скамье максимально активируют и нижнюю и верхнюю часть ягодичцы, что делает их ягодично-доминантными упражнениями. Другие ягодично-доминантные упражнения так же более эффективны для развития ягодичц, чем просто приседания.

ОШИБКА 2.

ВЫ ТРЕНИРУЕТЕ ЯГОДИЦЫ ТОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ

Люди думают, что если они будут тренировать ягодицы с максимальной нагрузкой раз в неделю, то у них будут хорошие результаты. Если вы занимались и уже смогли развить ваши ягодицы, то вы скорее всего сможете сохранить результат. Если у вас хорошая ягодичная генетика, то вы даже сможете развить ваши ягодицы, но на минимальном уровне. Для большинства из нас тренировать ягодицы раз в неделю недостаточно из-за того, что ягодичная мышца - это самая мощная мышца в человеческом организме и её развитие требует усилий.

ОШИБКА 3.

ВЫ НЕ ТРЕНИРУЕТЕ ВЕРХ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ И СРЕДНЮЮ ЯГОДИЧНУЮ МЫШЦУ

Если вы только делаете многосуставные упражнения вроде приседаний, тяг и выпадов, то вы только прорабатываете нижнюю часть вашей большой ягодичной мышцы. Для того, чтобы проработать верх большой ягодичной, вам нужно включить ягодично-доминантные упражнения вроде ягодичных мостов, мах ногами назад и вариации упражнений на разведение ног.

ОШИБКА 4.

ВЫ НЕ ДЕЛАЕТЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для того, чтобы максимально развить ягодичцы, необходимо делать и упражнения с горизонтальным вектором движения такие, как ягодичные мосты и ягодичные мосты на скамье (если занимаетесь в зале). Эти упражнения вызывают метаболический стресс мышц, а так же держат ягодичцы под постоянным напряжением во время движения. Так же, как показывают исследования, проведенные с помощью электромиографии, они максимально активируют ягодичцы в пиковой позиции.

ОШИБКА 5.

ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО КАРДИО ЯВЛЯЕТСЯ ХОРОШЕЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЯГОДИЦ И ПОТЕРИ ВЕСА

Кардио - это отличная физическая нагрузка для вашего здоровья и сердца. Несмотря на это, многие люди думают, что им необходимо кардио (велосипед, бег, плавание и т.д.) для того, чтобы потерять жир, но в основном вам нужно всего лишь делать тренировки и регулировать питание. Конечно же кардио может помочь, если вы переели и потребили слишком большое количество калорий, но если ваш организм итак находится в калорийном дефиците (или в норме, если вы сидите на рекомпозиции) и вы при этом занимаетесь силовыми тренировками, то вы будете терять жир.

Развивает ли кардио ягодичицы? Нет, и делать его необязательно (только для разогрева). Вы, наверное, заметили, что я включила кардио в программы тренировок, но это из-за того, что немного кардио - это хорошо для здоровья и сердца.

Если вы обожаете кардио и хотите его делать, то лучше всего сначала приоритизировать силовые тренировки, а уже потом кардио.

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ХОЧУ РАЗВИВАТЬ ВЕРХ ТЕЛА?

Просто не делайте упражнений на верх тела, но я этого делать не рекомендую, ибо для прогрессирования с многосуставными упражнениями, вроде тяг и приседаний, вам нужна сильная спина и развитые мышцы рук.

СПРАВЛЯЕМСЯ СО СЛОЖНОСТЯМИ:

Я НОВИЧОК

Для большинства людей самая тяжелая задача - это начать. Важно сказать себе "я на пути к лучшим ягодичам и всё, что я буду делать нужно для того, чтобы я была лучше, чем раньше". Вы не сможете начать и сразу же сделать ягодичные мосты на скамье с тяжелой штангой, но будьте оптимистичны, и вы и сами не заметите, как добьетесь классного результата.

Если вы новичок, то начинайте с тренировок без веса и приоритизируйте ягодично-доминантные упражнения с некоторым количеством приседаний и тяг для фамелиаризации с движениями. Дайте своему телу привыкнуть к новым движениям, и научитесь правильно делать упражнения, чувствуя ягодичцы. На это может уйти какое-то время, но все с этого начинали.

Важно понять: для того, чтобы дойти от А до Я, вам нужно пройти через Б, В, Г, Д и на вашем пути вы будете видеть результаты.

У МЕНЯ НЕТ И НИКОГДА НЕ БУДЕТ ДОСТУПА К ЗАЛУ

Конечно же, заниматься с весом - лучшее для прогресса, но это не значит, что вы не сможете прогрессировать, если у вас нет доступа к залу. Если вы видите, что вы прогрессируете с упражнениями и вам недостаточно упражнений с собственным весом, то вы можете усилить интенсивность, делать большее количество повторений, а так же делать тренировки намного чаще, чем изначально (как я уже сказала, восстановление мышц зависит от вашего опыта). Через какое-то время вы можете инвестировать в резинки, гантели и штанги (или сделать самодельные), а до тех пор всё равно важно заниматься.

Если у вас нет доступа к залу или утяжелителям - это всё равно не легитимная причина не заниматься, ибо прогрессировать без этих факторов вы всё равно сможете.

Я НИКАК НЕ МОГУ ЧУВСТВОВАТЬ ЯГОДИЦЫ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

Важно понять, что вы не будете всегда максимально чувствовать ваши ягодицы во время всех упражнений. Ягодичные мосты со сведёнными стопами, жгут мои ягодицы так сильно, что слёзы подкатывают к глазам, а во время ягодичных мостов на скамье со штангой, я больше чувствую четырёхглавную мышцу бедра, но это не значит, что мои ягодицы не работают.

Брет Контрерас измерил активацию ягодиц с помощью электромиографии у людей, которые не сильно чувствовали ягодицы во время выполнения упражнений и они показали, что несмотря на то, что люди не так сильно могли прочувствовать их ягодицы, мышечная активация ягодиц доходила до максимума.

Если вы больше чувствуете мышцы ног, чем ягодичные мышцы, и при этом вы следуете всем рекомендациям, это не значит, что ваши ягодицы не работают, а значит всего лишь то, что активация четырёхглавной мышцы пересиливает сигнал от ваших ягодиц. Но в большинстве случаев, вам всего лишь нужно развить нейромышечную связь, как я уже говорила ранее в Гайде.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВПАДИНАМИ ПО БОКАМ?

Как я отметила в начале Гайде, главный фактор, который влияет на впадины по бокам - это генетический фактор. То, где расположена ваша ягодичная мышца, скелетная структура, расположение мышцы а так же жировое распределение влияет на их проявление. Впадины - это абсолютно нормально и они есть у самых красивых женщин мира.

Если вы будете делать упражнения только на верх большой ягодичной мышцы и среднюю ягодичную, то вы сделаете себе только хуже, ибо ваши ягодицы не будут равномерно развиваться. Поэтому для того, чтобы максимально минимализировать проявление впадин, важно развивать все части ягодиц, с разных векторов движения, о которых я рассказывала в этом Гайде.

КАК Я МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УШЕК НА НОГАХ?

Точно так же, как и генетическая архитектура мышц влияет на то, как выглядят части вашего тела, так же распределение жира заложено генетикой. Мужчины и женщины имеют разное распределение жира из-за гормональных различий. В большинстве случаев, процент жира диктует сколько жира вы будете копить в проблемных зонах. Но некоторые женщины могут иметь 30 процентов жира, но выглядеть феноменально из-за равномерного распределение жировой ткани. Некоторые женщины не имеют большого количества жира, но всё равно борются с проблемными зонами.

Хоть и увеличить конкретную часть тела (например, ягодицы) - возможно, локальное жиросжигание - это миф. Некоторые женщины постоянно сидят на дефиците, делают кардио для того, чтобы потерять жир, но при этом теряют мышцы, делая свои ягодицы и формы менее выразительными (из-за потери мышц). Единственный способ борьбы с локальным жиром - это инкорпорация разных методов.

Например, исследование проведённое учёными из Бригамской больницы (Brigham Hospital, Бостон), показывает важность укрепления мышц под проблемными зонами. Важно делать силовые тренировки, укрепляющие ваши ноги и ягодицы. Также важно регулировать и питание (для женщин с проблемами зонами лучше садиться на рекомпозицию, о которой я рассказываю во второй части Гайда).

Когда вы начнёте строить мышцы с помощью силовых тренировок и при этом следить за питанием, то через некоторое время форма вашего тела кардинально изменится: ваши ягодицы станут большими и круглыми, вы потеряете жир в проблемных зонах и за счёт этого визуал вашего тела кардинально улучшится.

ЛОГИЧНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО БОРЕТСЯ С ПРОБЛЕМНЫМИ ЗОНАМИ:

- Приоритизируйте силовые тренировки
- Не заменяйте силовые тренировки кардио
- Постройте мышцы под жиром
- Сидите на питании по рекомпозиции для того, чтобы сжечь жир (перед тем как переходить на массонабор)
- Будьте активны на протяжении дня (для хорошей циркуляции крови)
- Не сидите на убийственных диетах, которые замедляют ваш обмен веществ и из-за которых вы будете только терять мышцы.



Не важно где ты сейчас на своём пути: новичок или профессионал, если ты будешь следовать правильным тренировкам и питанию, ты станешь сильнее и красивее. Путь к красивому телу - это кардинальные изменения образа жизни, ведь наши привычки влияют на то, как выглядит наше тело. Не зацкливайся на том, что тебе не нравится в себе и каждый день напоминай самой себе о том, что делает тебя красивой. Никогда не сравнивай себя с другими и никогда не смотри на фотографии других людей, говоря "хочу такие формы"... как у «....», ведь у всех нас разная генетика. Поэтому каждый день сконцентрируйся на том, чтобы стать лучшей версией себя.

Помни, ты не одна, и тысячи женщин работают над собой точно так же, как и ты. Мы стоим вместе на этом пути. Я верю в вас!

С любовью, Мия!



ПИТАНИЕ

В фитнесе существуют три разных методов питания, которым нужно следовать зависимо от ваших целей или же ваших изначальных физических данных.

Сушка - это метод жиросжигания без потери мышечной массы. На периоде сушки обязательно нужно есть меньше калорий, чем вы тратите, ибо без дефицита калорий эффективная сушка невозможна. На сушке нельзя эффективно набрать мышечную массу и поэтому в этом Гайде мы не будем досконально разбирать эту конкретную программу питания.

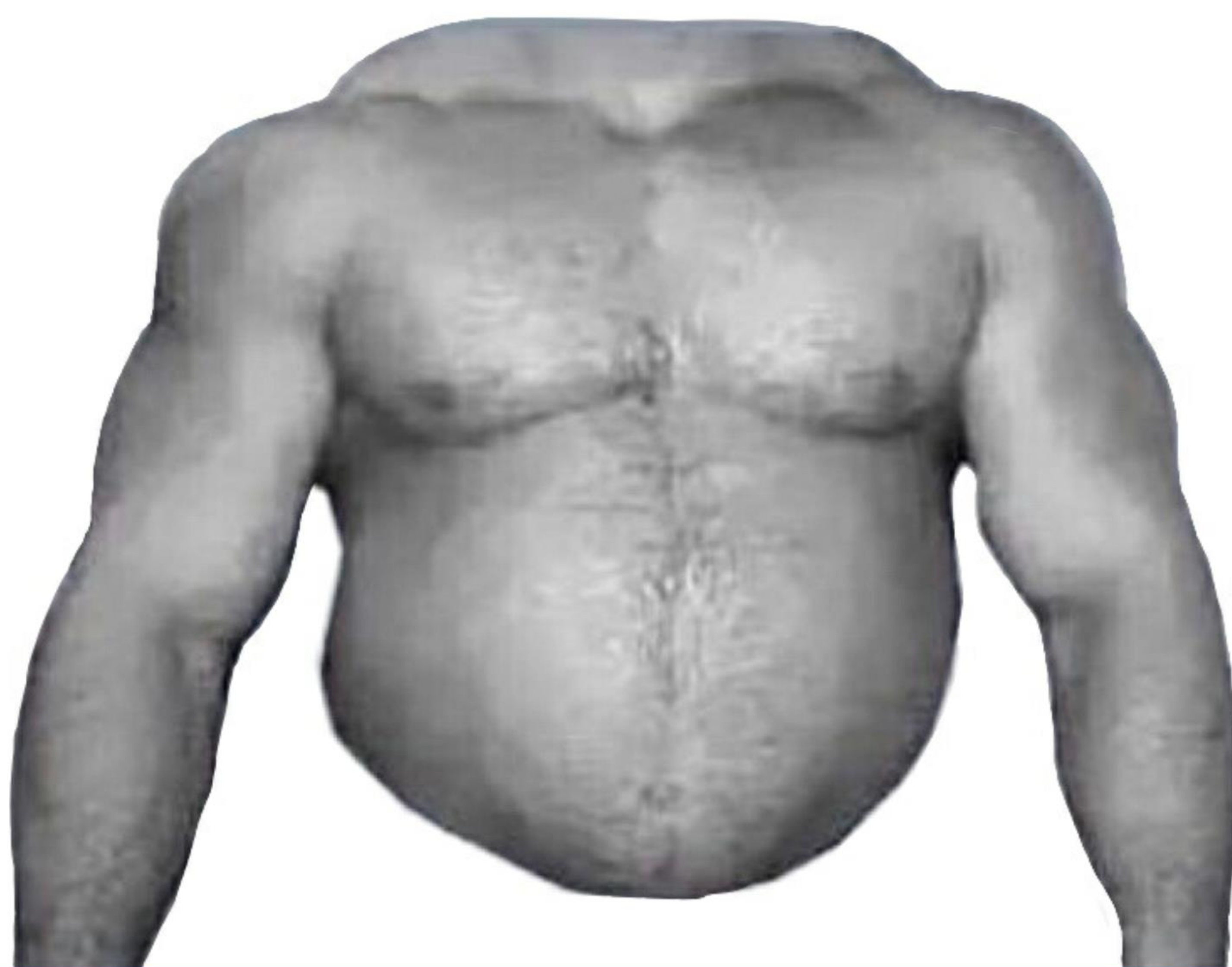
Питание на набор мышечной массы - является самым эффективным способом для роста ягодичных мышц. Многие бодибилдеры, питаясь на профицит калорий для эффективного роста мышц, часто говорят, что "сидят на массе".

КАК МОЖНО НАБИРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?

Существует два вида набора мышечной массы: "грязный" набор и "чистый" массонабор. Если вы будете есть в большой профицит калорий, есть нездоровую пищу, но при этом заниматься силовыми тренировками, то вы всё равно наберёте мышечную массу. Это и является "грязным" набором. Но при "грязном" наборе с мышечной массой вы наберёте и много жира избавиться от которого будет довольно тяжело. Но если вы будете набирать мышечную массу правильно, то ваш жировой компонент не сильно увеличится, а мышечная масса - да.

"Чистый" массонабор - это проверенный и эффективный метод для тех, кто хочет выглядеть хорошо на протяжении круглого года.

КАК ВЫГЛЯДИТ РАЗНЫЙ МАССОНАБОР



ГРЯЗНЫЙ МАССОНАБОР



ЧИСТЫЙ МАССОНАБОР

Я понимаю, что чистого массонабора придерживаться тяжелее чем грязного ибо такой метод подразумевает разборчивое отношение к еде, но в этом Гайде я расскажу именно о нём ведь я хочу, чтобы мои читательницы относились к питанию правильно.

КАК НУЖНО ПИТАТЬСЯ ДЛЯ НАБОРА СУХОЙ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ?

1. Для того, чтобы набрать мышечную массу и при этом не растолстеть, у вас должен быть изначально маленький процент жира в организме иначе вы наберёте больше жира, чем мышц. В 2000 году, Гилберт Форбс из Медицинской школы Университета Рочестера провёл исследование, которое показало, что людям с маленьким процентом жира было намного легче набирать мышечную массу и при этом не набирать большое количество жира. Людям с большим количеством подкожного жира было тяжелее набирать массу, а вот процент жира у них увеличивался существенно. Поэтому сидеть на питании по набору мышечной массу нужно тогда, когда процент жира в вашем организме невысок (для девушек, не больше 23%). Если у вас большой процент жира в организме, то лучше всего сначала просушиться, а уже потом сидеть на питании по набору массы.



ПРИМЕР ДНЕВНОГО БЖУ НА МАССЕ:

40-60% калорий из углеводов
25-35% калорий из белков
25-35% калорий из жиров

2. Нужно потреблять больше, чем вы сжигаете, но нельзя есть слишком много. Результаты многих исследований показали, что люди на большом профиците калорий, хоть и набирали больше мышечной массы, чем люди, сидевшие на маленьком профиците, они ещё и набирали больше жира. Люди на маленьком профиците калорий набрали не очень много жирового компонента, но мышечная масса у них увеличилась существенно.

Именно поэтому лучше всего есть в профицит в +10-15% от дневной нормы. Например, если для вашей нормы вам нужно есть 2500 калорий для поддержания нынешнего веса, то на профиците нужно есть 2750 калорий. Не стоит употреблять больше +20% калорий от вашей дневной нормы.

3. На наборе массы, вы должны рассчитывать и потребление БЖУ (Белки, Жиры, Углеводы). Разные тренеры рекомендуют разное распределение БЖУ, но все тренеры говорят об одном: больше всего калорий вы должны получать из углеводов.

Я знаю как тяжело рассчитывать свою норму БЖУ и калоража правильно. Именно поэтому я создала калькулятор, который сделает это за вас. Вам всего лишь нужно ввести информацию о своём теле, указать ваши цели и калькулятор выдаст вам личный калораж и распределение БЖУ.

КАК РАСЧИТЫВАТЬ НОРМУ КАЛОРИЙ, БЖУ И СЧИТАТЬ ИХ?

Это очень легко, но я решила вставить сюда эту информацию для тех, кто не знает как это делается.

Заходим на сайт esteekey.com, выбираем “калькулятор” и вводим информацию о своём теле и выбираем “рекомендованное БЖУ”.

В этом Гайде я покажу как это делается на своём примере:

Калькулятор Log In

Гайды

23

173

59

Пол:

Мужской

Женский

Занимаюсь спортом 4-5 раз в недел

Вы хотите:

Похудеть

Набрать мышечную массу

Достичь рекомпозиции тела

Калории 2247

Белки, Жиры, Углеводы

Рекомендованное БЖУ

Низкожировое

Низкоуглеводное

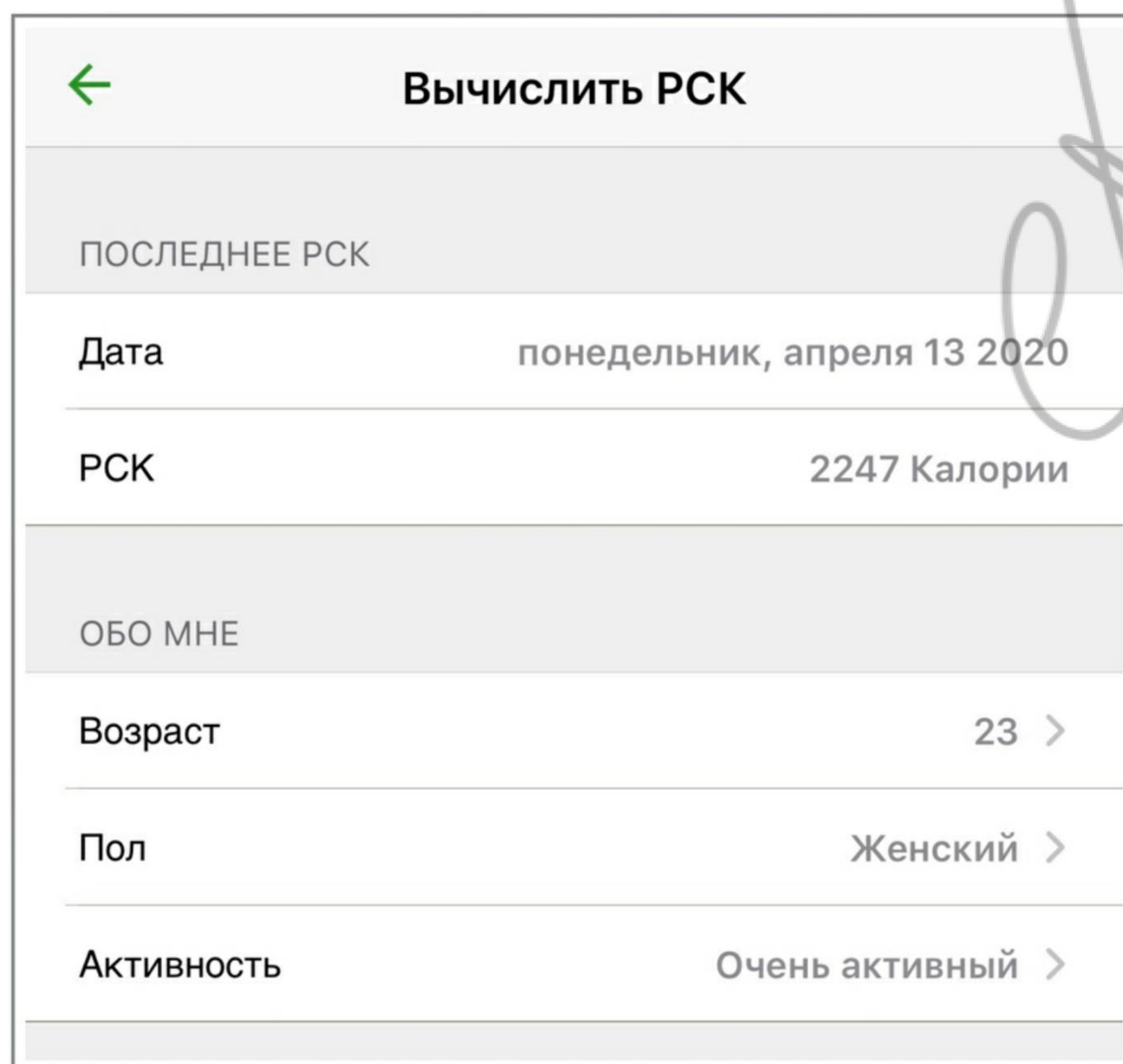
Белки	30 %		674 Ккал
Углеводы	45 %		1011 Ккал
Жиры	25 %		562 Ккал

Скачиваем приложение для подсчёта калорий. Сегодня я покажу как считать на примере приложение Fatsecret.

Когда скачаем приложение, вводим информацию о своём теле и о своих целях. Приложение нам порекомендует калории, но мы должны их изменить, ибо зачастую числа, которые они выдают, не всегда достоверны. Например, Fatsecret порекомендовало мне есть 3300 калорий, но если я буду принимать столько пицци, то мой массонабор перерастёт в жиронабор. Поэтому рекомендуемый каллораж высчитываем на сайте esteekey.com. Как я уже показала, для меня это - 2247 калорий.

Меняю калораж на посчитанный.

Каждый день, ввожу информацию о своих приёмах пицци.



← **Вычислить РСК**

ПОСЛЕДНЕЕ РСК

Дата **понедельник, апреля 13 2020**

РСК **2247 Калории**

ОБО МНЕ

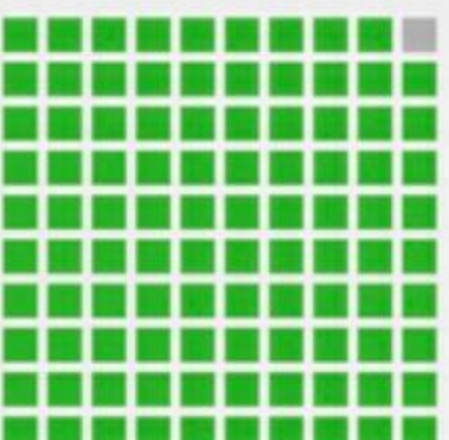
Возраст **23 >**

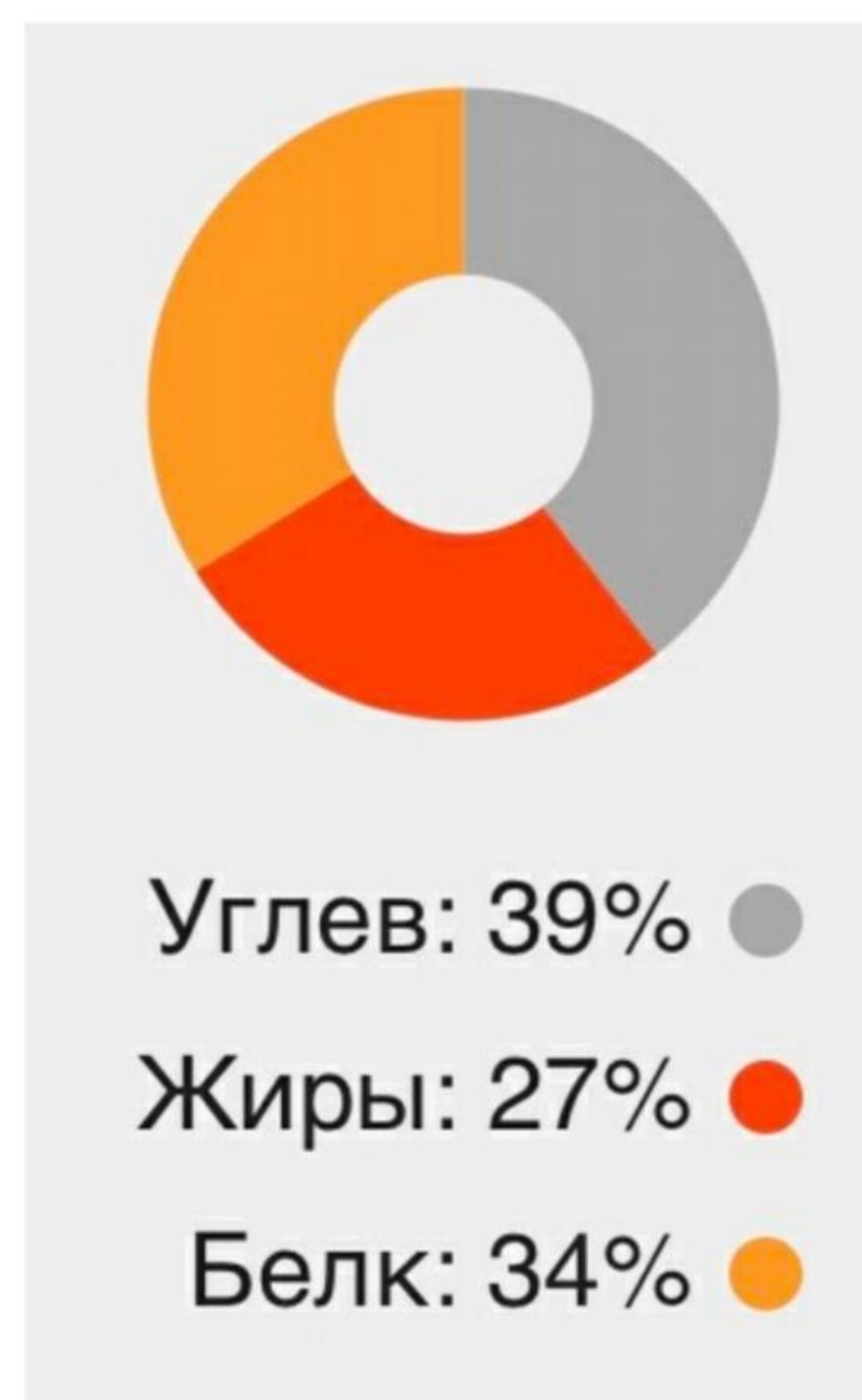
Пол **Женский >**

Активность **Очень активный >**

Если я в опеределённый день недоедаю или же мне не хватает конкретных макронутриентов, то я пью протеин и ем продукты, которые помогут мне добрать норму БЖУ.

В этот день, я съела 2214 калорий вместо 2247 и это нормально ведь вы не сможете каждый день есть ровно 2247 калорий. Рассчитанный каллораж и БЖУ - это цифра для ориентации.

Жиры	Углев	Белк	РСК	Калории
67,56	225,32	193,31	99%	2214
+ Завтрак				415
26,26	16,83	27,1	18%	▼
+ Обед				365
17,11	13,05	38,03	16%	▼
+ Ужин				870
12,75	163,01	39,33	39%	▼
+ Перекус/Другое				564
11,44	32,43	88,85	25%	▼
Сводка				
Осталось Калорий			33	
Употреблено Калорий			2214	
99% от РСК			2247	



Для сухого набора мышечной массы нужно есть полноценные белки, хорошие жиры, а так же полезные углеводы, а не всё, что попало.

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКОВ:



- МЯСО
- ПТИЦА
- ЯЙЦА
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ТВОРОГ
- РЫБА
- МОРЕПРОДУКТЫ

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:



- нут
- кукуруза
- паста (лучше цельнозерновая)
- овощи
- грибы
- гречка рис (лучше коричневый)
- картофель (лучше батат)
- кус кус
- цельнозерновой хлеб
- бобовые
- фрукты

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:



- авокадо
- орехи
- жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия)
- топленое масло
- коровье молоко
- оливковое масло

МНЕ СТРАШНО СИДЕТЬ НА ПРОФИЦИТЕ КАЛОРИЙ, ВОЗМОЖНО ЛИ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ И ПРИ ЭТОМ СЖЕЧЬ ЖИР С ПРОБЛЕМНЫХ ЗОН?

Возможно. Одновременный рост мышечной массы с потерей жира называется рекомпозицией тела.

Раньше считалось, что этот процесс невозможен ибо построение мышц требует избытка калорий, а сжигание - его дефицита, но новейшие исследования твердят об обратном.

Например, в 2016 году, в Университете МакМастера учёные провели эксперимент над группой людей с избыточным жировым компонентом. Участники эксперимента сидели на специальной диете по рекомпозиции тела и при этом занимались силовыми тренировками. У участников данного эксперимента увеличилась мышечная масса, в то время как уменьшился процент жира

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТАТЬСЯ НА РЕКОМПОЗИЦИИ?

Доктор спортивных медицинских наук Брет Контрерас рекомендует есть в норму калорий тем, кто хочет достичь рекомпозиции тела.

Для того, чтобы рассчитать свою норму калоража и БЖУ для рекомпозиции, зайдите на сайт esteekey.com и вместо "набрать мышечную массу" выберите "достичь рекомпозиции".

ЧЕМ РАЗЛИЧАЕТСЯ НАБОР МАССЫ ОТ РЕКОМПОЗИЦИИ И КАКОЙ МЕТОД МНЕ СТОИТ ВЫБРАТЬ?

Рекомпозиция подходит типу тела "skinny fat" - если вы вроде бы худая, но у вас есть ярко выраженные проблемные зоны. На питании по набору массы стоит сидеть только тем, кто достаточно "сухой" (т.е. с процентом жира меньше 23%). Если же у вас много лишнего веса, то лучше всего сначала его скинуть, а уже потом сидеть на диете по рекомпозиции.

Достигать одну из целей по отдельности (сжигать жир или набирать мышечную массу) быстрее, чем стараться достигать отдельно каждую из этих целей. Хотя это и возможно, процесс рекомпозиции занимает больше времени. Поэтому атлеты предпочитают делать циклы массонабора и сушки.

Если у вас небольшой процент жира, то вам лучше сесть на питание по набору мышечной массы ибо так вы сможете быстрее и эффективнее раскачать свою ягодичную мышцу.

ЧТО ДЕЛАЛА ЛИЧНО Я?

Так как меня волновали мои проблемные зоны, но при этом я хотела круглые ягодицы, я сначала сидела на рекомпозиции, что полностью изменило моё тело - мои ягодицы стали круглыми, а талия - тонкой. Но затем мне захотелось большего и уже, имея пресс на животе, я решила сесть на питание по набору мышечной массы. С помощью правильного питания в профицит калорий, моё тело изменилось навсегда.

Аналогично, вы можете начать свой путь к круглым, красивым ягодицам питаясь в норму и медленно перейти на профицит.

ДОБАВКИ

Важно знать, что приём добавок НЕ обязателен для достижения ваших целей, но большинство спортсменов принимают те или иные добавки. Хочу отметить, что все добавки, о которых я рассказываю в данном гайде не являются гормонами.

Протеин - это обычный белок в концентрированной форме. Это такой же белок, как тот, который содержится в яйцах, молочных продуктах и мясе. Вашу суточную норму белка вы можете получать из пищи, но если по каким-то причинам вы не можете добрать достаточную норму белка, то вам нужно пить протеиновые коктейли. Протеин можно так же добавлять в каши, делать с его помощью вкусные блюда и десерты.

Существуют разные виды протеина, но я рекомендую покупать сывороточный белок (whey protein).

Сывороточный протеин - это белковый порошок с предельно высокой скоростью всасывания и именно поэтому он является многопрофильным. Например, исследования 2017 года, проведённые группой учёных из Университета Торонто подтвердили, что именно сывороточный протеин сразу после окончания тренировок быстрее стимулирует анатомические процессы и помогает мышцам быстрее восстанавливаться. Так же, сывороточный протеин ускоряет в мышцах синтез белка. Поэтому необходимо пить сывороточный протеин сразу после окончания тренировки. Употреблять его можно и в дни, когда вы не тренируетесь для вкуса или для того, чтобы добить дневную норму белка.



Так же, хочу отметить, что сывороточный протеин - это самый дешёвый источник очень качественного белка.

Если вы вегетарианец или веган, то вам стоит купить протеин из растительных продуктов. К примеру, гороховый, рисовый, соевый протеин являются альтернативой сывороточного протеина



BCAA - это добавка, состоящая из трёх аминокислот, которые содержатся в белковых продуктах. ВСАА обычно используют во время тренировок для того, чтобы предотвратить разрушение мышечного белка. Однако не все учёные согласны с тем, что ВСАА и вправду улучшает выносливость и снижает разрушение мышц. Например, учёные из Университета Тасмании, которые исследовали эффекты ВСАА, подтвердили эффективность данной добавки для восстановления мышц в то время как учёные из Университета Вирджинии не нашли связи между приёмом ВСАА и улучшением работоспособности.

Несмотря на то, что учёные ещё не на 100% пришли к консенсусу об эффективности данной добавки, многие тренеры всё равно рекомендуют его потребление своим ученикам, ибо достаточно много исследований подтверждают то, что ВСАА уменьшает уровень креатинкиназы и ограничивает выработку кортизола, что уменьшает количества индикаторов мышечного распада.

Лично я считаю, что если человек хочет сэкономить на тренировках, то лучше всего ограничиться потреблением протеина и хорошей пищи, но если есть возможность купить ВСАА, то его приём не будет лишним. ВСАА высокого качества безопасны для организма ибо эти аминокислоты содержатся и в обычном потребляемом белке.

Дешёвые добавки ВСАА лучше не употреблять ибо они зачастую производятся из пищевых отходов. Выбирайте ВСАА наилучшего качества, такие как Xtend.



7G
BCAAs

2.5G
L-GLUTAMINE

0G
SUGAR

Креатин - это вещество, которое является источником энергии для мышечных тканей. Большинство учёных согласны с тем, что добавка в форме креатина эффективна и увеличивает силу и выносливость, быстрее восстанавливает мышцы после тренировок и помогает формированию рельефной мускулатуры. Раньше существовал миф о том, что креатин может наносить вред почкам, но этот миф был опровергнут учёными из Университета Мюнхена, которые долгое время изучали влияние креатина на человеческий организм.



Хоть креатин и не наносит необратимый вред организму, у него есть побочные эффекты о которых стоит знать. Например, увеличение задержки воды в организме и дегидратация. Именно поэтому во время приёма креатина спортсмены пьют больше воды, чем обычно. Так же (редко, но всё же), приём креатина может привести к нарушению пищеварения.

Лично я никогда не принимала креатин, ограничиваясь приёмом протеина и ВСАА, но всё же решила внести информацию о нём в этот Гайд ибо креатин является одной из самых популярных добавок среди атлетов и фитнес-энтузиастов.

Креатин принимают курсом на протяжении 45 дней, затем делают перерыв в месяц и вновь возобновляют приём. Исследования показывают, что приём креатина наиболее эффективен во время повышения инсулина. Например, утром, после тренировок или же после употребления сладкого.

КАК НУЖНО ПИТАТЬСЯ В ДНИ ТРЕНИРОВОК?

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ

Перед силовыми тренировками приём пищи обязателен, а лучше всего за два часа до тренировки принять полезные углеводы и белки.

Углеводы являются топливом для вашего двигателя (т.е. мышц). Думайте о своём теле как о двигателе: чем больше вы тренируетесь, тем больше вам нужно топлива (углеводов), чтобы продолжать эффективную тренировку. Это происходит из-за того, что углеводы повышают уровень гликогена, а гликоген - это главный ресурс мышц для энергии.

Так же, перед тренировками стоит поесть и белковую пищу для улучшения качества тренировок. Множество исследований показывают, что приём белков до силовых нагрузок увеличивает синтез белка и мышц, улучшая анаболический ответ мышц и их развитие.

Но у нас не всегда есть возможность поесть именно за два часа до тренировок, а тренироваться на голодный желудок нельзя. Что делать? Чем ближе по времени к тренировке вы едите, тем проще должна быть ваша еда для переваривания.

Примеры:

Если ваша тренировка начинается через два часа, то вы можете поесть:

- сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей и салатом
- омлет с цельнозерновым хлебом и авокадо
- мясо с коричневым рисом и овощами

Если ваша тренировка начинается через час, то вы можете поесть:

- греческий йогурт (без добавок) с фруктами
- протеиновые батончики (без добавления сахара вроде bite или raw)
- фрукты вроде бананов

Так же перед тренировками рекомендовано пить кофе ибо исследования показывают, что 470 мл увеличивают эффективность тренировки и работоспособность на 22% в то время как силовые показатели повышаются на 10%. Так же, кофеин облегчает мышечную боль во время выполнения упражнений и повышает уровень тестостерона (гормон, помогающий росту мышц).

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

После тренировок так же важно принимать достаточное количество белков и углеводов.

Во время силовых тренировок, ваш организм начинает разрушение мышечного белка поэтому для его восстановления мышцам необходимы аминокислоты. Белок - это строительный материал для строения новой мышечной ткани. Поэтому многие люди после тренировок многие сразу же принимают протеиновый коктейль. Углеводы так же важны для восстановления ибо во время физических занятий организм истощает запас гликогена.

Многие исследования показывают, что возможность организма восстановить мышечный белок и гликоген более велика после силовых нагрузок. Поэтому рекомендуется есть комбинацию углеводов и протеина сразу же после нагрузок. Некоторые исследования даже показывают, что если не получать углеводы хотя бы 2 часа после тренировок, то синтез гликогена ухудшается на 50%.

Что можно есть после тренировок:

Углеводы: рис, банан, картофель, паста, тёмно-зелёные овощи, гречка, киноа, каша (овсянка), батат

Протеин: протеиновая пудра, яйца, греческий йогурт, творог, тунец, протеиновый батончик без сахара, курица, нежирное мясо

Так же сразу после тренировок вы можете выпить протеиновые коктейли для массонабора, в которых есть и углеводы и белки. Рецепты таких коктейлей приведены ниже.

РЕЦЕПТЫ И РАЦИОНЫ

Для того, чтобы вы примерно поняли как стоит питаться, я хочу вам привести примеры рецептов для завтрака, обеда и ужина. Контролировать калорийность пищи можно с помощью убавления и добавления ингредиентов. Хочу привести примеры вариантов еды для набора массы или рекомпозиции. Некоторые из рецептов более лёгкие, некоторые посложнее, но это всего лишь примеры того, как должны выглядеть приёмы вашей пищи:

ЗАВТРАК:

ВАРИАНТ 1

Овсянка с мёдом и яблоком

50 г овсянки

60 г обезжиренного молока 1 яблоко

15 г мёда

соль по вкусу

КБЖУ 307/9/4/58

Нарежьте яблоко и поставьте в микроволновку на 4 минуты. Овсянку залейте кипятком, добавьте соли и варите. После, накройте кашу и дайте каше постоять. Через 5 минут, добавьте в кашу яблоко и мёд и перемешайте.

ВАРИАНТ 2

Вкуснейший омлет

3 яйца

40 г сыра

4 ст. л молока 2% жирности

40 г мелко нарезанного лука

50 г мелко нарезанного среднего томата

30 г мелко нарезанных грибов

Ломтик хлеба марки "Рижский хлеб" (или любой цельнозерновой хлеб)

КБЖУ 545/33/26/41

Смешайте яйца, молоко и сыр и вылить на сковороду. Сверху положите лук, томат и грибы и жарьте до готовности.

ВАРИАНТ 3

Рулет с творожным кремом

3 яйца

40 г муки

1/2 ч.л. разрыхлителя

200 г творога

100 г греческого йогурта 0%

5 больших клубники (или любых фруктов)

Подсластитель по вкусу

КБЖУ 650/55/24/55

Такой рулет нужно готовить ночью на следующий день. Отделяем белки от желтков, взбиваем белки. Добавляем к взбитым белкам муку, подсластитель, разрыхлитель и перемешиваем. Выкладываем тесто в форму (с пергаментной бумагой) и запекаем на 10-15 минут на 180 градусов.

Для крема смешиваем творог, йогурт и подсластитель. Смазываем рулет кремом, выкладываем фрукты и сворачиваем в рулет. Рулет убираем в холодильник на пару часов.

ВАРИАНТ 4

Сырники

2-3 ст. ложки рисовой муки

300-400 г творога

Яйцо

1 ч.л разрыхлителя

1-2 ч.л мёда

КБЖУ/467/46/16/35

Творог растираем вилкой, добавляем яйцо и жидкий мёд. Высыпаем разрыхлитель, рисовую муку и взвешиваем ингредиенты. Формируем жгуты и режем их на кусочки, приплющиваем их, обливаем в рисовой муке и формируем овальный сырник. Капаем на сковороду кокосовое масло и жарим с двух сторон.

ВАРИАНТ 5

Яйца с тостом и авокадо

2 яйца всмятку

1 ломтик хлеба марки "Рижский хлеб" 1/2 авокадо

Капля оливкового масла

Сок лимонный (половина лимона)

КБЖУ 480/20/33/30.5

Помешайте каплю оливкового масла с размятым авокадо и соком лимона, выложите консистенцию на тост. Можете вместо яиц всмятку поесть глазунью.

ОБЕД:

ВАРИАНТ 1

Курица с коричневым рисом

40 г риса

120 г куриной грудки

80 г томат Черри

15 г листьев салата

1 ч.л оливкового масла

2 щепотки соли

10 г чеснока

120 г воды

390/32.3/13.4/8.9

Приготовьте рис с закрытой крышкой и на большом огне. Когда вода закипит, то уменьшите огонь и варите под крышкой 35-40 минут. Раскройте филе курицы ножом. Очистите чеснок, пропустите его через чеснодавку и смешайте его с ложкой оливкового масла, соли, перца и тимьян.

Смесь затем распределите на филе и оставьте на 15 минут. Пока ваш рис варится, а курица - маринуется, помойте томаты и салат. Когда курица будет готова, вы можете его на сковороду и немного прожарить. Когда рис и курица будут готовы, выложите их на тарелку к овощам.

ВАРИАНТ 2

Паста с лососем и шпинатом

40 г тальятелле

50 г шпината

100 г томата Черри

140 г лосося

1 ч.л семечек тыквы

1 щепотка соли

КБЖУ 407/36.2/12.9/33.3

Поставьте тальятелле вариться до готовности.

Нарежьте томат и шпинат дольками, а филе лосося нарежьте и обжарьте на сковороде. Когда рыба будет готова, добавьте на сковороду томаты, пасту и шпинат. Все ингредиенты обжаривайте вместе 2-3 минуты. Солите по вкусу.

ВАРИАНТ 3

Сэндвич с курицей

2 шт любого Цельнозернового хлеба

20 г сыра риккотта

60 г куриной грудки

30 г огурца

15 г листьев салата

КБЖУ 233/20.5/4.6/26.4

Грудку отварите, огурец нарежьте на кружочки. Один тост намажьте сыром риккотта, выложите на него ломтики огурца и листья салата, отварную грудку, снова огурец и листья салата и накройте это тостом.

ВАРИАНТ 4

Шаурма с курицей

300 г лаваша

150 г куриной грудки 4 ст. л

сметаны

150 г огурца

100 г капусты

2 шт помидор

50 г сыра

КБЖУ 364/23.1/8.7/47

Обжарьте грудку на сковороде,

измельчите капусту, помидоры, огурец.

Смажьте лаваш

сметаной, выложите

сыр и остальные

ингредиенты.

Заверните лаваш в виде рулета.

УЖИН:

ВАРИАНТ 1

Омлет из кабачков с курицей

400 г кабачков

2 яйца

1 куриная грудка

Кинза, чеснок, укроп, соль и перец по вкусу.

КБЖУ 428/63/14/11

Варим куриную грудку в подсоленной воде до готовности с добавлением специй на ваш вкус.

Обжариваем нарезанные кабачки на сковороде, добавляем куриную грудку и заливаем взбитыми яйцами.

ВАРИАНТ 2

Салат Цезарь:

Основные ингредиенты:

1 куриная грудка

50 г цельнозернового хлеба или Марки "Рижский" 30 г
сыр пармезан
1 зубок чеснока
2 яйца
100 г листьев салата
4 шт помидорок Черри
Соус:
50 мл греческого йогурта 1 ст. л. сока лимона
1/4 ч.л соли
1/4 ч. л горчицы
1 варёный желток

КБЖУ 689/78/30/22.5

Варим куриную грудку в подсоленной воде до готовности с добавлением специй. Варим яйца, один желток будет для заправки в соус, а другое яйцо для салата. В блендере взбиваем все ингредиенты для соуса. Хлеб режем на кубики и слегка обжариваем. Листья салата перемешиваем с соусом. Выкладываем все ингредиенты на тарелку: листья салата, курицу, сухарики, яйца, сверху трём сыр и украшаем салат черри-помидорками.

ВАРИАНТ 3

Сладкий перец с говяжим фаршем
и рисом
1/2 стакана сырого риса
1 ст. л. Оливкового масла
1 средний лук
1 ст. л. томатной пасты
3 зубчика рубленых чеснока
0,5 г говяжьего фарша
1 нарезанный кубиками
помидоры

1 ч. л. сушеный орегано
1/4 ч. л. соли
1/4 ч. л. черного перца
6 сладких перцев
100 г нежирного сыра

Свеже нарезанная петрушка (на вкус) для гарнира
КБЖУ на одну порцию (один перец с наполнением)

354/24/17/27.5

Ставим духовку на максимум, чтобы она успела нагреться. Тем времен, варим рис. Готовим соус: Жарим лук на оливковом масле пока он не станет мягким (примерно 5 минут), затем добавляем к обжаренному луку томатный соус и жарим ещё одну минуту.

Обжариваем говяжий фарш и затем смешиваем его с соусом и рисом, сюда же добавляем нарезанный помидор. Добавляем ко всему сушенное орегано, соль и перец.

Вырезаем сердцевину сладкого перца, добавляем туда оливковое масло, а затем приготовленный нами заранее фарш с рисом и соусом.

Накрываем фольгой и запекаем 35 минут на 400 градусов. Затем снимаем фольгу, запекаем еще 10 минут пока сыр не расплавится. Добавьте петрушки перед тем как подавать.

ВАРИАНТ 4

Плов с курицей в духовке
66 г риса (в сухом виде)
1 куриная грудка
50 г репчатого лука
50 г нарезанной моркови
1 зубчик чеснока

17 г растительного масла

Соль, паприка и черный молотый перец по вкусу

КБЖУ 580/24.5/24.7/60.5

Лук режем кольцами, а морковь соломкой. Мясо курицы режем небольшими кусочками и обжариваем на капле оливкового масла 3-4 минуты. Добавляем морковь и лук и готовим 7-10 минут. Затем выкладываем курицу и овощи в посуду для запекания и засыпаем сухим рисом. Приправляем специями и добавляем чеснока.

Заливаем водой на два пальца выше уровня риса и ставим в уже разогретую (на 170 градусов) духовку на 50 минут.

ВАРИАНТ 5

Суфле курицы на пару

1 куриная грудка

1/2 репчатого лука

1/2 моркови

1 яйцо

15 г сливочного масла

Соль и перец по вкусу

КБЖУ 346/53/8/13

Пропускаем через мясорубку филе курицы с очищенным луком, натираем сверху морковью, добавляем яйцо и растопленное сливочное масло. Выкладываем массу в формочки и готовим на пароварке 30-50 минут.

ЧТО НУЖНО ЕЩЁ ЕСТЬ ЗА ДЕНЬ?

Нужно потреблять достаточное количество свежих фруктов и овощей для обеспечения максимально эффективного усвоения макронутриентов, т.е. белков, жиров и углеводов. Так как во фруктах и овощах много микронутриентов (витаминов, минеральных веществ и микроэлементов), они активно участвуют в развитии вашего организма.

Фрукты: яблоки, бананы, груши, апельсины, ягоды и т.д.

Овощи: морковь, огурцы, сельдерей и т.д.

КОГДА ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО:

ВАРИАНТ 1

Овсяно-банановые печенья с изюмом

75 г овсянки

1 средний банан

30 г темного шоколада

КБЖУ (на одно печенье) 67/1.8/2.1/11.8

Разминаем бананы вилкой до состояния пюре, добавляем к банановой массе овсяные хлопья и измельченный чёрный шоколад. Разогреваем духовку до 180 градусов. Противень стелем бумагой для выпечки и выкладываем массу в форму печенек (получается 8 печенек). Выпекаем 15 минут до готовности.

ВАРИАНТ 2

Протеиновые батончики без добавления сахара (смотрите на упаковке), Quest Bar, BioTeach USA Zero Bar, Bite, Raw, BombBar

КБЖУ смотрите на упаковке

ВАРИАНТ 3

Протеиновый шейк с бананом и молоком (можете использовать миндальный)

КБЖУ зависит от конкретного протеина, который вы потребляете (смотрите на упаковке)

ВАРИАНТ 4

Тост с арахисовой пастой

2 тонких ломтика хлеба

2 ст. л арахисовой пасты

100 г банана

1 ч.л. семян чиа

КБЖУ 312/9,52/14/42

ВАРИАНТ 5

Творожно-фруктовый мусс

150 г нежирного творога смешиваем с половиной банана и 2 ч.л какао. Можете добавить в мусс 25г дробленых орехов.

КБЖУ: 390/31/16/25

ВАРИАНТ 6

Протеиновые конфеты

2 ложки овсянки смешиваем с 1 скупом протеиновой пудры, 1 ч.л какао, 1 ч. л кокосовой стружки и 1 с.л арахисового масла, 2 столовой ложки мёда.

Перемешиваем и делаем из массы 4 шарика. Кладём в холодильник.

КБЖУ на один шарик: 81/7/1.5/11

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1500 ККАЛ

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
ЗАВТРАК	овсянка с яблоком и мёдом вариант 1	вариант 1 сырники
ОБЕД	вариант 1 шаурма с курицей	вариант 3 сендвич с курицей
УЖИН	вариант 2 салат цезарь	вариант 1 плов с курицей в духовке
ПЕРЕКУС	яблоко и черника	
ПРОТЕИН	нет	да

1508 ККАЛ 33% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 38% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1500 ККАЛ

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

вариант 3
рулет с творожным
кремом

вариант 2
вкуснейший омлет

ОБЕД

вариант 1
курица с коричневым
варивом 5

вариант 2
паста с сосисом и
шпинатом

УЖИН

суфле курицы на
пару

вариант 1
омлет из кабачков с
курицей

ПЕРЕКУС

банан

ПРОТЕИН

нет

да

1508 ККАЛ 33% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 38% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1500 ККАЛ

рулет с творожным

вариант 1

кремом

ЗАВТРАК

ОБЕД

вариант 1
сендвич с курицей

УЖИН

вариант 3
сладкий перец в
говяжьим фаршем

ПЕРЕКУС

банан и черника

ПРОТЕИН

нет

1508 ККАЛ 33% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 38% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1750 ККАЛ

ПОНЕДЕЛЬНИК
овсянка с яблоком

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

вариант 1
и мёдом

вариант 1
сырники

ОБЕД

вариант 1
шаурма с курицей

вариант 3
сендвич с курицей

УЖИН

вариант 1
омлет из кабачков
с курицей

вариант 1
плов с курицей в
духовке

ПЕРЕКУС

банан и яблоко

черника и яблоко

ПРОТЕИН

да

да

1764 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1750 ККАЛ

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

вариант 2
вкуснейший омлет

вариант 5
тост с авокадо и
варьяюм

ОБЕД

вариант 4
шаурма с курицей

2
паста с сосисом и
шпинатом

УЖИН

вариант 5
суфле курицы на
пару

вариант 4
плов с курицей в
духовке

ПЕРЕКУС

вариант 4
тост с арахисовой
пастой

черника

ПРОТЕИН

да

да

1764 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА 1750 ККАЛ

ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ
ВАРИАНТ ЦА

ЗАВТРАК

рулет с

ОБЕД

вариант 1
курица с коричневым
варившем 3

УЖИН

сладкий перец с
говяжьим фаршем

ПЕРЕКУС

банан и яблоко

ПРОТЕИН

да

1764 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА

ПОНЕДЕЛЬНИК
2100 ККАЛ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

вариант 1
овсянка с яблоком и
мёдом (2 порции)

вариант 1
сырники

ОБЕД

вариант 1
шаурма с курицей

вариант 2
паста с сосисом и
шпинатом

УЖИН

вариант 1
омлет из кабачков
с курицей

вариант 2
салат цезарь

ПЕРЕКУС

вариант б
(2 шарика)+черника

вариант б
(2 шарика)+банан

ПРОТЕИН

да

да

2081 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАН ПИТАНИЯ НА

СРЕДА
2100 ККАЛ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

вариант 2
вкуснейший омлет

вариант 5
тост с авокадо и
яйцами

ОБЕД

вариант 3
сендвич с курицей (2
варианта)

вариант 2
паста с сосисом и
шпинатом

УЖИН

суфле курицы на
пару (2 порции)

вариант 4
плов с курицей в
духовке

ПЕРЕКУС

яблоко и черника

вариант 4
тост с арахисовой
пастой + банан

ПРОТЕИН

да

да

2081 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

ПЛАНИРОВКА НА

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

вариант 3
рулет с творожным
вареньем 1

ОБЕД

овсянка с яблоком и
вареньем 3

УЖИН

сладкий перец с говяжьим
фаршем (2 порции)

ПЕРЕКУС

яблоко и черника

ПРОТЕИН

да

2081 ККАЛ 34% БЕЛКИ 28%. ЖИРЫ 37% УГЛЕВОДЫ

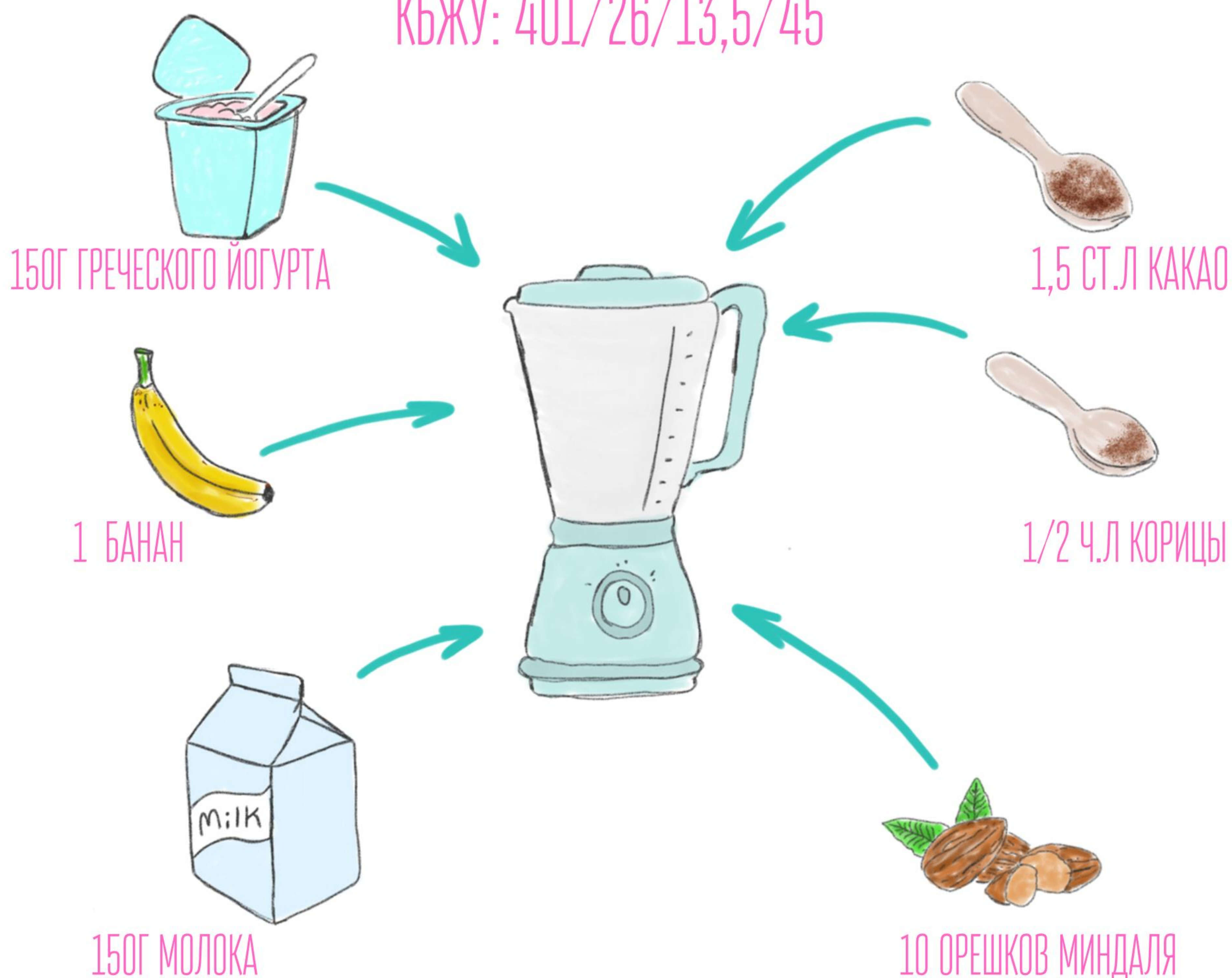
ПРОТЕИН (1 СКУП НА 200 МЛ
ОБЕЗЖИРЕННОГО МОЛОКА И ВОДЫ)

Если вы не можете добрать калории или не хотите есть,
то воспользуйтесь моими любимыми рецептами
шейков:

РЕЦЕПТЫ ШЕЙКОВ

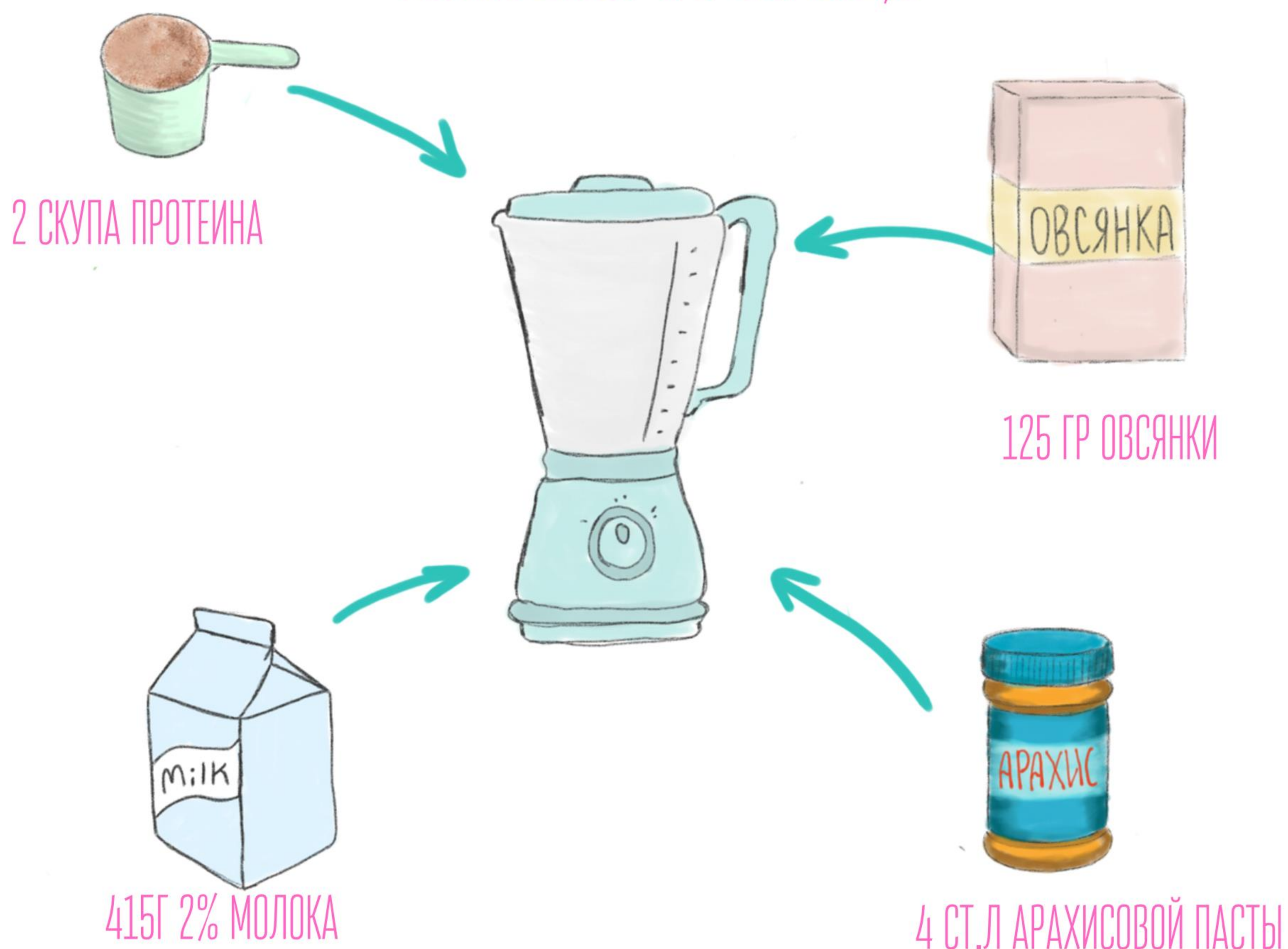
ШОКОЛАДНО - БАНАНОВЫЙ СМУЗИ

КБЖУ: 401/26/13,5/45



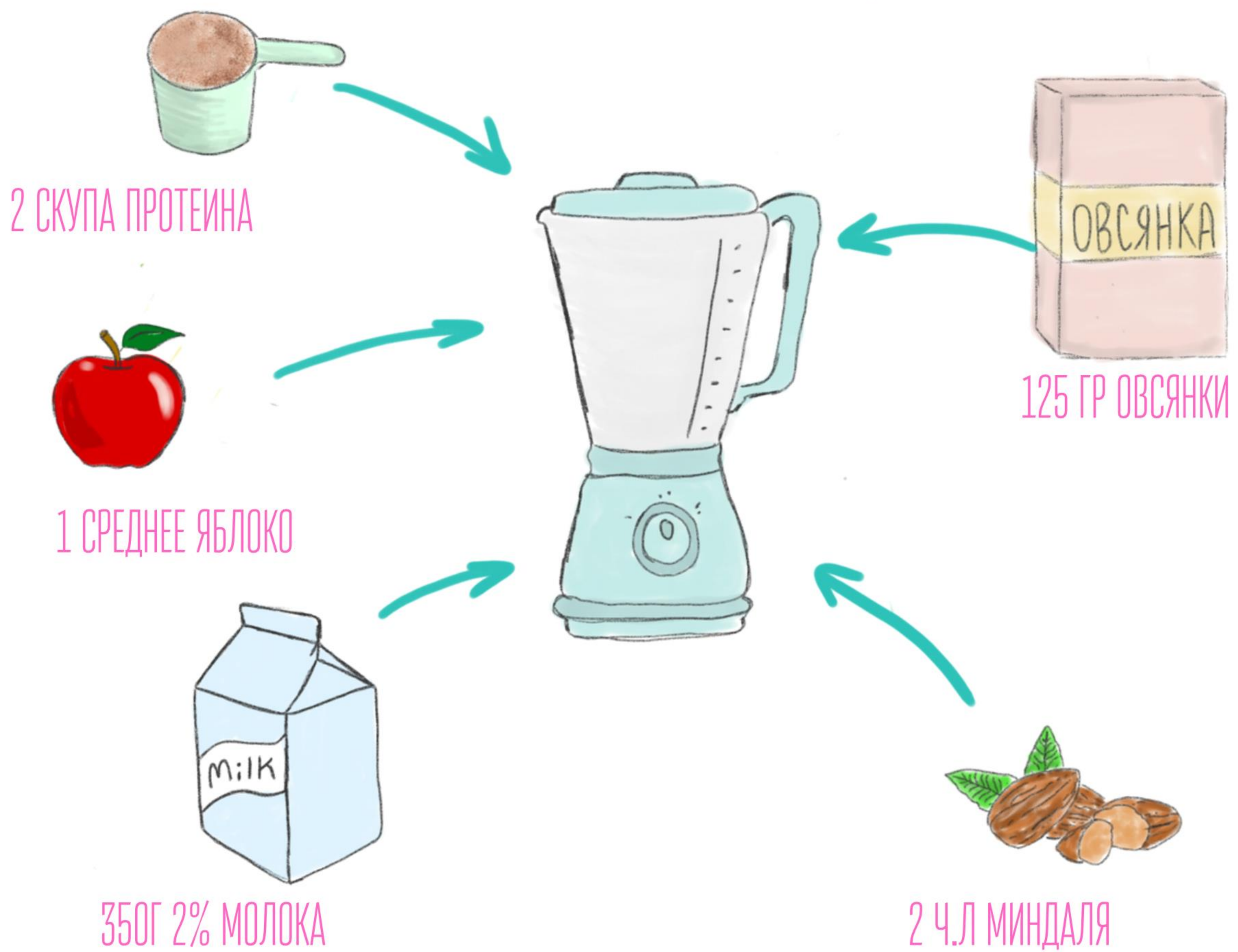
КЛАССИЧЕСКИЙ ШЕЙК

КБЖУ: 1306/94/52/102,5



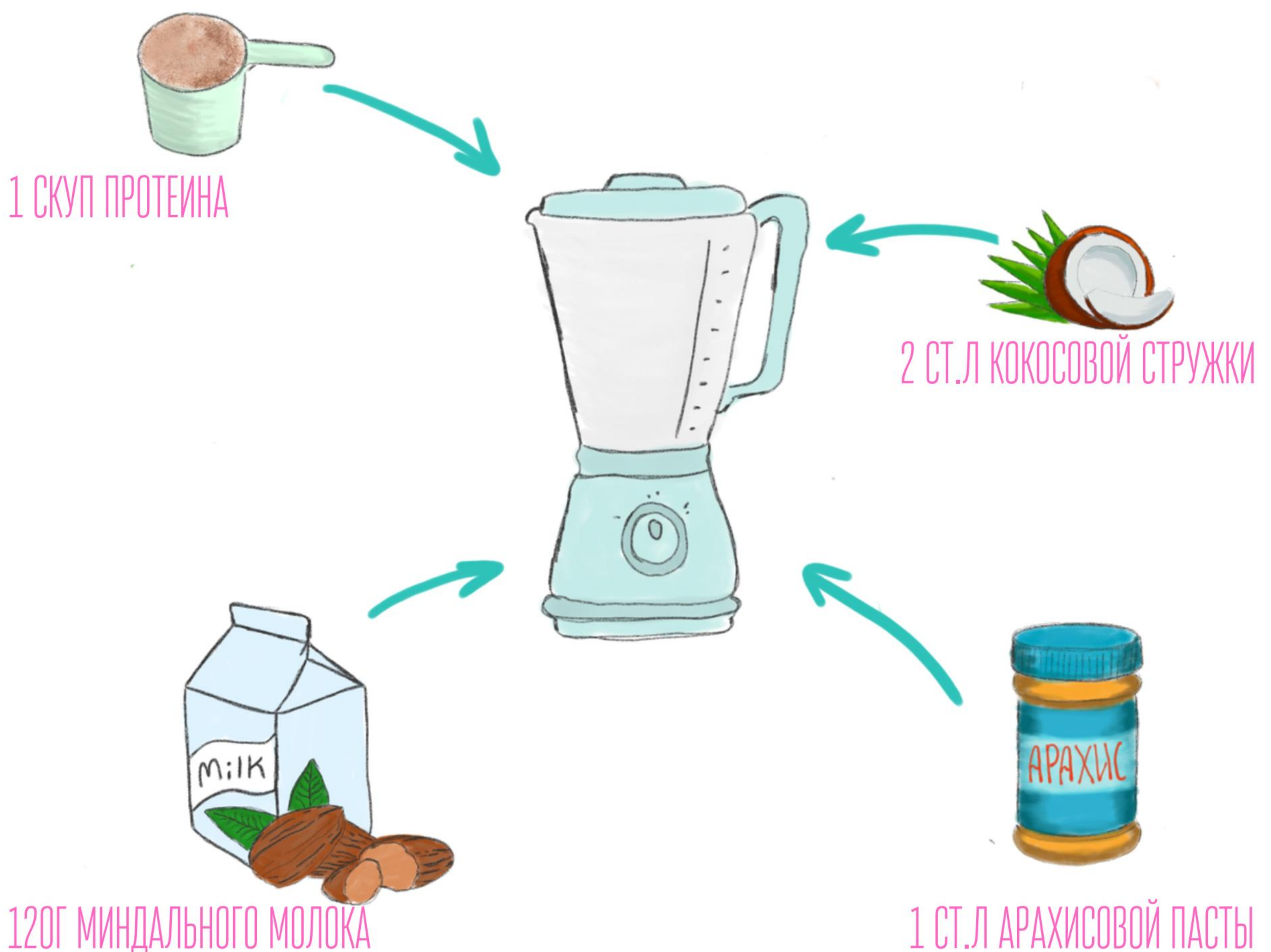
ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ ШЕЙК

КБЖУ: 991/77/22/126,5



МИНДАЛЬНО-КОКОСОВЫЙ ШЕЙК

КБЖУ: 314/29,6/15/17



ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЙ ШЕЙК

КБЖУ: 244/28/8/15



Заключение

Еда - это ресурс, который даёт нам возможность избавиться от жира и нарастить мышечную массу. Она даёт нам силу победить болезни и наслаждаться долгой, здоровой жизнью. Вы сами выбираете каким будет ваше тело и ваша жизнь.

С любовью, Мия♥