

ГАЙД ПО СОЗДАНИЮ ИДЕАЛЬНЫХ ЯГОДИЦ

самое полное пошаговое
руководство в Instagram

от @murru_ruu



ВВЕДЕНИЕ

"ПОДТЯНУТАЯ ЖЕНЩИНА
ВСЕГДА ДОБИВАЕТСЯ ТОГО,
ЧЕГО НЕ МОЖЕТ ДОБИТЬСЯ
ЖЕНЩИНА В ХАЛАТЕ".

ЭВЕЛИНА
ХРОМЧЕНКО

Всем привет!

Я Ирина, и я знаю как накачать ягодицы всего за несколько месяцев (причем результат будет виден уже через пару недель). Спорю, ты сможешь сделать так же!

После рождения ребенка я потеряла свою форму, но благодаря сбалансированному питанию, силовым тренировкам и режиму дня у меня получилось "сделать" тело.

Женщине важно оставаться в форме круглый год, поэтому этот гайд создан для тех, кто хочет набирать мышцы с минимальным процентом жира.

А как это сделать - я расскажу :)

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

1. Чтобы ягодичы увеличивались в размерах - необходимо три составляющих:

- питание с профицитом калорий
- силовые тренировки с постепенным повышением весов
- качественных отдых (хороший сон не менее 7-8 часов)

2. Набор мышечной массы длится от 7-8 недель (не меньше). Если вы новичок - вам подойдет период в 4-5 месяцев. Для тех, кому набор веса дается тяжело - набор массы может затянуться на 6-12-18 месяцев. Для каждой девушки этот период будет индивидуален, поскольку все мы имеем генетически разное тело и предрасположенности. Кто-то набирает вес быстро, кто-то средне, а кто-то очень медленно.

3. Тренировки должны быть регулярными. Конечно, при заболеваниях насилловать себя категорически **з а п р е щ е н о**. Дайте организму восстановиться и продолжайте тренинг.

4. В условиях зала тренировок на ягодичы должно быть **НЕ БОЛЬШЕ ДВУХ В НЕДЕЛЮ** (либо одна, либо две). В условиях дома число тренировок будет зависеть от инвентаря (подробнее в разделе про тренировки).

5. Считать калории на массе - **о б я з а т е л ь н о**. Необходимо приобрести кухонные весы. Скорее всего, вам придется дополнительно носить еду с собой, поэтому стоит обзавестись контейнерами.

ОСНОВЫ МЫШЕЧНОГО РОСТА

Рассмотрим процесс роста мышц на «бытовом уровне». Он выглядит так:

1. Во время силовой тренировки организм испытывает стресс из-за непривычной нагрузки. Возникает **ПАМПИНГ** — ощущение распирающего и уплотнения мышц после выполнения физических упражнений с частыми многократными повторениями однообразного движения. Мышцы как бы накачиваются кровью, и в итоге возникает **ГИПЕРТРОФИЯ** - увеличение массы и объема мышц.

2. При интенсивной нагрузке в мускулатуре возникают **микроразрывы в белковых нитях** (проще говоря, мышцы "как бы" получают микроповреждения).

3. В результате возникновения микроразрывов в белковых нитях и наступает рост мышц. Он начинается не в ходе тренировки, а лишь через 3-4 часа после нее. Мышца начинает восстанавливаться и становится больше, чтобы выдержать нагрузку, при которой она повредилась (для того чтобы возникали микроразрывы и нужно регулярное повышение весов).

4. Восстановление мышечных волокон происходит под воздействием **гормонов** на уровне внутриклеточных реакций и сопровождается гипертрофией.

О питании. Нашему телу еда в первую очередь нужна как источник энергии, а уже потом, как источник удовольствия, антистрессовый щит или возможность «побаловать» себя.

Энергию мы получаем из макронутриентов: жиров, белков и углеводов, которые поступают в организм с продуктами питания.

Жиры дают 9 кКал, а белки и углеводы — по 4 кКал энергии. Но, не смотря на большую энергетическую ценность жиров и важную роль незаменимых аминокислот из белков, **важнейшими «поставщиками» энергии в наш организм являются углеводы.** Почему? Ответ прост: жиры и белки являются «медленной» формой энергии, т.к. на их ферментацию требуется определенное время, а углеводы — «быстрой». Абсолютно все углеводы расщепляются до глюкозы, которая необходима для питания всех клеток организма.

Сохраненная про запас для последующих нужд организма глюкоза называется ГЛИКОГЕНОМ.

Гликоген в нашем организме хранится в печени и в саркоплазме - питательной жидкости, окружающей мышечные волокна.

«Мышечный» гликоген и «печеночный» гликоген выполняют различные функции в организме. Во время силовой тренировки организм берет гликоген именно из саркоплазмы.

Успешная тренировка требует двух главных условий — наличия запасов гликогена в мышцах до силовой тренировки и достаточный уровень восстановления этих запасов после нее. Силовая тренировка без гликогена будет буквально сжигать мышцы.

Для того, чтобы этого не произошло, углеводов в вашем рационе должно быть столько, чтобы организм мог обеспечить энергией все процессы, проходящие в нем.

Рост объема мышечной ткани зависит от ряда факторов:

- 1) генетической предрасположенности и типа телосложения;
- 2) гормонального фона;
- 3) возраста (молодой организм быстрее наращивает мускулатуру);
- 4) рациона питания;
- 5) режима тренировок и отдыха;
- 6) тренировочного комплекса с постепенным увеличением нагрузки и периодической сменой упражнений;
- 7) общего состояния организма.

Исследования говорят о том, что процесс роста мышц начинается через 3-4 часа после тренировки, а заканчивается через 36-48 часов — именно поэтому нет смысла тренировать одну и ту же группу мышц чаще.

Основные помощники для быстрого роста и восстановления мышц — **питание и сон**.

Перед тренировкой организму необходимы предварительные запасы питательных веществ в энергетических депо для того, чтобы мышцы нормально функционировали. **До начала тренировки в виде гликогена там должны находиться углеводы, которые затем будут расходоваться. Поэтому необходимо покусать до тренировки за 1,5-2 часа, чтобы организм начал отправлять углеводы в энергетические депо.**

Важно то, что недостаток углеводов в питании не позволяет телу сформировать запасы гликогена для тренировок и существенно ограничивает процессы восстановления и роста мышц.

После силовой тренировки организму требуются как легкоусвояемые белки, так и углеводы для остановки катаболических (разрушительных) процессов.

Во время катаболизма происходит разрушение мышечной ткани, а во время анаболизма – процесса обратному катаболизму – наоборот, восстановление. Поэтому после тренировки необходимо кушать, чтобы не разрушались наши мышцы. Но не нужно сразу бежать в раздевалку за контейнером и начинать есть. Существует миф, что за время силовой тренировки полностью истощается гликоген в мышцах и им срочно нужна энергия, поэтому необходимо сразу закрывать «белково-углеводное окно». Но гликоген невозможно полностью истощить за силовую тренировку.

Об этом свидетельствуют исследования атлетов до и после тренинга. Поэтому запасы гликогена можно пополнить через 30-60 минут после тренировки.

Правильные силовые тренировки запускают в организме различные физиологические процессы, приводящие к увеличению объема мышечных волокон. Однако без достаточного поступления энергии в виде углеводов, жиров и белков (именно в такой последовательности) никакого роста мышц не будет.

Углеводы нужны организму для создания запасов гликогена, жиры — для синтеза тестостерона и прочих гормонов. Роль белков в процессе роста мышц зачастую переоценивается — на самом деле, даже спортсменам достаточно 100-150 грамм протеинов в сутки.

Организм лишь условно «строит мышцы из белка». В реальности для роста объема мышечной ткани и обновления ее энергетических запасов нужен гликоген, а не белок. Именно поэтому последние нормы и рекомендации по соотношению БЖУ рекомендуют 1.5-2 г белка на кг веса тела. Также оказалось, что важно не просто количество белка в рационе, а соотношение между белками и углеводами. **Углеводов в рационе должно быть в три-четыре раза больше, чем белков.**

ИТОГ

Рост мышц происходит как за счет разрастания соединительных тканей после возникновения разрывов в мышцах, так и за счет увеличения объемов энергетических депо мышц (путем увеличения калорийности питания через углеводы).

При этом **питание играет более важное значение, чем сам силовой тренинг**, и важны не столько белки, сколько правильные источники углеводов и жиров.

Идеальным питанием для максимизации уровня тестостерона — гормона роста, является рацион:

- 1) покрывающий 35-45% калорий за счет жиров (с соблюдением баланса различных типов жиров);
- 2) относительно низкого количества белка (1.5-2 г на кг веса тела);
- 3) высокого количества медленных углеводов (4-6 г на кг веса тела).

При этом прием спортивных добавок и БАДов для повышения уровня тестостерона — лишь пустая трата денег. На данный момент не существует ни одной пищевой добавки, показывающей заметную эффективность в результате клинических тестов.

Лишь стероиды доказано повышают тестостерон.

Поэтому если вы видите безумно накаченную женщину по телевизору или в социальных сетях — знайте, она употребляет стероиды.

Соотношение БЖУ в рационе способно понижать или повышать уровень тестостерона вне привязки к силовым тренировкам. Высокое потребление насыщенных и мононенасыщенных жиров положительно влияет на уровень гормона, а потребление большого количества белков — отрицательно.

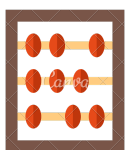
Источники белков, жиров и углеводов вы можете посмотреть в таблице продуктов в личном кабинете.



ПИТАНИЕ

Питание - важнейшая составляющая для роста ягодиц. **Кушать нужно много.** Но т.к. "много" понятие растяжимое, здесь важен расчет калорийности рациона именно для вас и соблюдение этой калорийности в период набора массы.

1. Посчитаем величину основного обмена (ВОО) по формуле Миффлина Сан Жеора:



$$\text{ВОО} = 9,99 * \text{вес(кг)} + 6.25 * \text{рост (см)} - 4,92 * \text{возраст} - 161.$$

2. Полученное число необходимо умножить на **коэффициент вашей активности (КФА)**, чтобы вычислить итоговую **СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ (СПК)**.

КФА:

- ✓ Минимальные нагрузки (сидячая работа) - $K=1.2$;
- ✓ Немного дневной активности и легкие упражнения 1-3 раза в неделю - $K=1.375$;
- ✓ Тренировки 4-5 раз в неделю (или работа средней тяжести) - $K= 1.4625$;
- ✓ Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю - $K=1.550$;
- ✓ Ежедневные интенсивные тренировки - $K=1.6375$;
- ✓ Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день - $K=1.725$;
- ✓ Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день - $K=1.9$.

Мы получили СПК - это та калорийность, которая нам необходима, чтобы мы не худели и не набирали вес.

3. Чтобы обеспечить рост мышц - необходимо создать профицит калорий (15 - 20 %).

Чтобы рассчитать профицит, умножаем СПК на 1,15 или 1,2, т.е.:

$$\text{ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ} = \text{СПК} * 1,15$$

Сначала мы берем коэффициент 1,15. Если не будет прогресса через 2-3 недели коэффициент нужно повысить (до 1,2 и выше).

Повышение калорий осуществляется ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ.

Мы будем пользоваться двумя калорийностями: для сохранения веса и для набора массы.

РАСЧЕТ БЖУ

Процентное соотношение

БЖУ на наборе массы:

белков - 20%

жиров - 30%

углеводов - 50%

Вы можете пользоваться процентным соотношением, но мне больше нравится расчет БЖУ на кг веса:

белков - 2 г на кг веса

жиров - 1 г на кг веса

углеводов - кол-во углеводов

зависит от суточной

калорийности (см.ниже) 

МОЙ ПРИМЕР РАСЧЕТА

Мой вес **55 кг**,
рост **164 см**,
возраст **29 лет**.

$$\text{ВОО} = 9,99 * 55 \text{ (кг)} + 6.25 * 164 \text{ (см)} - 4,92 * 28 \text{ (лет)} - 161 = \underline{1275,69 \text{ кКал}}$$

1275,69 кКал - это тот самый минимум, который необходим мне для жизнедеятельности: дыхания, зрения, пищеварения, работы внутренних органов, клеток и т.д.

Т.к. я еще двигаюсь и тренируюсь, мне нужна дополнительная энергия, поэтому умножаю ВОО на коэффициент активности и получаю **суточную потребность в калориях (СПК)**:

$$\text{СПК} = 1275,69 * 1,375 = \underline{1754,07 \text{ кКал}}$$

Для того, чтобы я не худела и не набирала вес теоретически мне требуется 1754 кКал. Теперь для набора массы мне нужно рассчитать профицит калорий. Сначала я добавляю к калорийности для сохранения веса 15%. Если через 2 недели никаких изменений не будет видно - сделайте профицит в 20%.

$$\text{ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ} = 1754,07 \text{ кКал} * 1,15 = \underline{2017 \text{ кКал}}$$

РАЗНИЦА В КАЛОРИЙНОСТИ И УГЛЕВОДАХ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И НЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДНИ

ВАЖНО! Если ваша цель растить **ТОЛЬКО** ягодичцы, а остальные мышцы держать в тонусе, то калорийность в дни тренировок на ягодичцы будет выше, чем калорийность в обычные дни или дни тренировок на другие группы мышц.

Если питаться на калорийность для набора массы **КАЖДЫЙ ДЕНЬ** - вы будете увеличиваться везде. Такой набор больше подходит девочкам, которые хотят поправиться во всех частях тела.

Схема питания по дням недели (если растить только ягодичцы):

Пн - тренировка на ягодичцы (2017 кКал)

Вт - отдых (1754 кКал)

Ср - тренировка на спину (1754 кКал)

Чт - отдых (1754 ккал)

Пт - тренировка на ягодичцы (2017 ккал)

Сб - отдых (1754 кКал)

Вс - отдых (1754 кКал)

Схема питания по дням недели (если растить все тренируемые мышцы):

Пн - тренировка на ягодичцы (2017 кКал)

Вт - отдых (1754 кКал)

Ср - тренировка на спину (2017 кКал)

Чт - отдых (1754 ккал)

Пт - тренировка на ягодичцы (2017 ккал)

Сб - отдых (1754 кКал)

Вс - отдых (1754 кКал)

Схема питания по дням недели (если растить все тренируемые мышцы и вес набирается плохо):

Пн - тренировка на ягодичцы (2017 кКал)

Вт - отдых (2017 кКал)

Ср - тренировка на спину (2017 кКал)

Чт - отдых (2017 ккал)

Пт - тренировка на ягодичцы (2017 ккал)

Сб - отдых (2017 кКал)

Вс - отдых (2017 кКал)

МОЙ ПРИМЕР РАСЧЕТА БЖУ

Мой вес 55 кг.

1. Белка беру 2 г на каждый кг моего веса.

Получается $55 \cdot 2 = 110$ г белка;

1 грамм белка = 4 ккал; $110 \cdot 4 = 440$ ккал уйдет в рационе на белки.

2. Жиров 1 г на каждый кг моего веса.

Получается $55 \cdot 1 = 55$ г жиров;

1 грамм жира = 9 ккал; $55 \cdot 9 = 495$ ккал уйдет в рационе на жиры.

ВАЖНО! Эти 2 числа остаются неизменными как для сохранения веса, так и для набора массы. Меняются только углеводы.

3. Чтобы узнать **кол-во углеводов**, делаю следующие расчеты:

Для сохранения веса: $1754 \text{ ккал} - 440 - 495 = 819 \text{ ккал}$ (осталось на углеводы).

Т.к. в 1 грамме углеводов 4 ккал, то делим $819 / 4 = 205$ г углеводов будет в рационе углеводов для сохранения веса.

Для набора мышечной массы: $2017 - 440 - 495 = 1082 \text{ ккал}$ (осталось на углеводы). Далее разделим 1082 на 4 ккал, получается $1082 / 4 = 271$ г углеводов будет в рационе углеводов для набора мышечной массы.

ПОЛУЧАЕТСЯ:

- при калорийности в 1754 ккал: белков - 110 г; жиров - 55 г; углеводов - 205 г

- при калорийности в 2017 ккал: белков - 110 г; жиров - 55 г; углеводов - 271 г



@murru_ruu

РАЦИОНЫ В ДНИ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

№1

1. Завтрак: овсяная каша на молоке (хлопья долгой варки от 15 до 20 минут, хлопья заносим в счетчик в сухом весе, молоко отдельно) + яблоко + миндаль + 1 хлебец Dr.Corner + нежирный сыр + кофе с молоком
2. Перекус: салат из помидора, 1 яйца, зелени + нерафинированное подсолнечное масло + цельнозерновой хлеб
3. Обед: макароны твердых сортов (заносим в счетчик в сухом весе) + куриное филе (в счетчик заносим в сыром весе) + нежирный сыр + салат: морковь + капуста белокочанная + зелень петрушки +оливковое масло холодного отжима
4. Перекус: блинчики: 1 яйцо + овсяная мука + молоко 1,5% + детское пюре «Груша»
5. Гречка+ тунец (допускается консервированный) + брокколи + масло подсолнечное нерафинированное

№2

1. Завтрак: Гречневая каша (крупку заносим в счетчик в сухом весе) с молоком + 1 хлебец Dr.Corner с арахисовой пастой и сыром 25% + персик + какао с молоком
2. Салат: моцарелла + помидоры + болгарский перец + зелень петрушки + хлебцы Dr.Corner 2 шт
3. Обед: бурый рис + филе индейки + салат: морковь+ капуста белокочанная + зелень петрушки +оливковое масло холодного отжима.
4. Хлебец Dr.Corner 1 шт + сыр легкий 25% + яблоко зеленое + миндаль
5. Barilla макароны + горбуша + брокколи + масло подсолнечное нерафинированное.

№3

1. Завтрак: сырники: творог 2% + рисовая мука + яйцо + горький шоколад 80% + груша
2. Перекус: манго + фундук + яичный белок
3. Обед: картофель (не чаще 1 раза в 2 недели) + говядина постная + салат: капуста белокочанная + морковь + зеленый горошек + зелень + оливковое масло холодного отжима
4. Перекус: цельнозерновой хлеб + лососевая икра несоленая + яйцо
5. Ужин: легкая лазанья: barilla макароны + говяжий фарш постный + молоко 1,5% + цельнозерновая мука + помидоры + зелень петрушки + оливковое масло

№ 4

1. Завтрак: творог 1% со сметаной 15% + мед (10 г) + цельнозерновой хлеб + миндаль
2. Перекус: вареное яйцо + красное яблоко
3. Обед: кус-кус + лосось + салат: капуста белокочанная + морковь + зеленый горошек + зелень + оливковое масло холодного отжима
4. Перекус: хлебец Dr.Cornier 2 шт + сыр легкий 25%
5. Ужин: гречка + тилапия + салат: помидоры + огурец + редис + зеленый листовой салат + маслины (15 г) + нерафинированное растительное масло

№5

1. Завтрак: овсяная каша на воде с медом (10 г) + хлеб цельнозерновой + сыр творожный Almette + протеиновый батончик
2. Перекус: киви + грецкие орехи + протеин сывороточный
3. Обед: barilla макароны + креветки очищенные + помидоры + красный сладкий перец + нерафинированное растительное масло
4. Перекус: яйцо + цельнозерновой хлеб + малина
5. Ужин: бурый рис + куриная печень + салат: зеленый горошек + капуста белокочанная + морковь + зеленое яблоко + нерафинированное растительное масло

- хлеб должен быть без муки высшего и 1 сорта в составе; в идеале - цельнозерновой

- нежирные сыры: Адыгейский, Моцарелла, Сулугуни, сыр творожный Almette, Oltermanni 17%, легкий сыр Gruntaler 30%, сыр Натупа Light Arla

Граммы в продуктах не прописываю специально, т.к. у каждого свой калораж и необходимо подбирать граммы ИНДИВИДУАЛЬНО.

В идеале каждый прием пищи должен включать в себя и белки, и жиры, и углеводы.

Во время набора массы вы не должны быть голодными.

Если еды очень много — увеличивайте кол-во приемов пищи. Делайте не 5 приемов, а 6-7-8.

Если желудку не комфортно — выпейте МЕЗИМ.

После тренировки на ягодичцы — обязательно употребление сложных углеводов (круп, макарон твердых сортов, цельнозернового хлеба) даже в вечернее время.



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

КБЖУ – примерная цифра. Точной цифры вам никто и никогда не скажет. Если вы высчитали калорийность для сохранения веса (СПК), то возможно, что эта калорийность будет для вас с небольшим профицитом калорий или даже с небольшим дефицитом.

Итак, для начала составим рацион для калорийности на сохранение веса. Я буду показывать пример рациона на своем КБЖУ.

Для моих параметров на сохранении веса мне необходимо употреблять:

1754 кКал, 110г белков, 55 г жиров и 205 г углеводов

Мой рацион будет состоять из следующих продуктов:

1. Овсянка – 75 г (сухой вес)
2. Горький шоколад с содержанием какао выше 70% – 15 г
3. Молоко 2,5% - 100 г
4. Хлебцы Dr. Corner — 2 шт. (20 г)
5. Банан – 130 г
6. Творог 5% – 100 г
7. Миндаль – 20 г
8. Макароны Barilla – 50 г (сухой вес)
9. Нерафинированное растительное масло — 10 г (заправить салат на обед и на ужин по 5 г на порцию)
10. Куриное филе – 100 г (сырой вес)
11. Гречка – 60 г (сухой вес)
12. Йогурт натуральный – 100 г
13. Сыр нежирный 35% — 30 г
14. Огурцы — 100 г
15. Капуста белокочанная — 100 г
16. Помидоры — 100 г



Чтобы научиться регулировать КБЖУ продукты необходимо внести в счетчик и далее регулировать граммы (где-то добавлять, где-то убирать).

Меню из предложенных продуктов:

Завтрак: овсяная каша с молоком (если не можете сразу съесть всю кашу в таком количестве – разделайте на 2 приема) и бананом

Перекус: хлебцы Dr. Corner 2 шт.

Обед: гречка с куриным филе + овощной салат, заправленный нерафинированным маслом

Перекус: макароны с сыром + овощной салат, заправленный нерафинированным маслом + чай с горьким шоколадом

Ужин: творог, натуральный йогурт, миндаль

Так может выглядеть ваш рацион **в дни без тренировок**. Вечером в такие дни я бы советовала убирать углеводы в вечернее время, чтобы организм отдыхал.

В тренировочный день порцию углеводов в виде любой крупы нужно обязательно употреблять в вечернее время после тренировки (если вы тренируетесь вечером). В тренировочный день каждые 2 -2.5 часа в вашем рационе должны быть углеводы:

и утром, и днем, и вечером.

Если вы находились на дефиците калорий (худели и решили переходить на набор массы), то вам необходимо поднимать калораж постепенно, увеличивая углеводы примерно на 20-40 грамм в неделю. Когда вы придете к калорийности для сохранения веса – на таком калораже нужно пробыть минимум 2 недели и далее повышать калораж так же постепенно в тренировочные дни (именно в те дни, когда вы тренируете ягодичцы).



2

ТРЕНИРОВКИ

Многосуставные или «базовые» упражнения – это упражнения, в народе именуемые «базой», при выполнении которых задействуются крупные мышечные группы, а одновременно с ними работают более мелкие. То есть, в работу включается сразу несколько мышечных зон.

Примеры: приседания со штангой на плечах, становая тяга.

Односуставные или «изоляционные» упражнения - упражнения, в народе именуемые «изоляцией», при выполнении которых задействуется только один сустав (или два одинаковых сустава на разных конечностях).

Примеры: сгибание ног в тренажере, подъемы на носки на икроножном тренажере в положении стоя.

Зачем нужны базовые упражнения и можно ли обойтись без них?

Представьте, что вы надуваете многосекционный матрас. Мелкие секции там надуваются отдельно, но главную-то роль играют крупные секции.

Точно так же в бодибилдинге роль крупных секций выполняет «база», роль мелких «изоляция».

Чтобы надуть матрас, необходимо дать воздух и крупным и мелким секциям.

При выполнении базовых упражнений работает несколько крупных мышечных групп. Но добиться «жжения в ягодицах» и полного отказа ягодичной мышцы в базовом упражнении «приседания со штангой на плечах» не может большинство, **и это НОРМАЛЬНО**. В базовых упражнениях не обязательно чувствовать какую-то конкретную мышцу, вы просто должны уставать.

Вы просто понимаете, что на следующем повторе не сможете встать и заканчиваете упражнение (если работаете с приличным весом).

Для роста мышц нам необходимы разрывы в белковых нитях. Чтобы добиться этих разрывов — необходимо увести мышцу в отказ, чтобы ее жгло и она горела, и следующее повторение вы не смогли бы сделать.

Такого эффекта в основном можно добиться только изоляцией.

Но во время тренировки мы уделяем внимание как базе, так и изоляции.

Базовые упражнения – это то, с чем должен работать каждый новичок. Сначала с небольшими весами с дальнейшей перспективой повышения веса по мере прогресса.

Опытные спортсмены начинают тренировку с выполнения «базы», а далее выполняют «изоляцию». Нагнав кровь в крупную мышцу, например, приседаниями, ее легче устремлять потом в более мелкие группы. Это очень важно, т.к. кровь является транспортировщиком комплекса полезных компонентов, включая кислород и гормоны.

Многосуставные упр-я («база») – работа со штангой, свободным весом, весом собственного тела с тяжелыми весами (но такими, которые позволяют правильно выполнять технику конкретного упражнения) на небольшое количество повторений (до 15).

Изолированные упр-я («изоляция») – работа с утяжелителями, на тренажерах, блоках, рамах с небольшими весами на большое количество повторений (15-40).

Количество повторений может варьироваться. Когда я только начинала тренироваться, я делала базовые упражнения по 20-30 повторений. Далее по мере повышения весов — количество повторений уменьшалось. Не заостряйте на этом внимание. Главное на изоляции уводить мышцу в отказ. Это самое важное условие.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА НОГИ

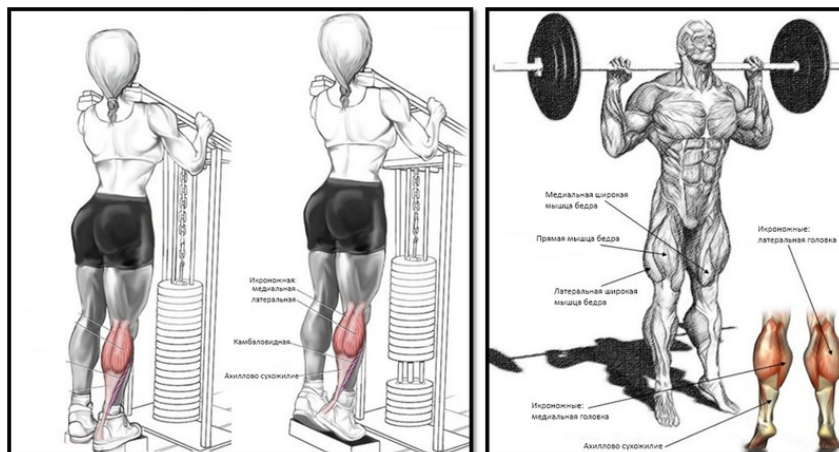
1. Приседания со штангой на плечах



2. Становая тяга



3. Подъем на носки (икры)



4. Жим ногами в тренажере



5. Зашагивания на платформу



6. Выпады



7. Мертвая тяга



БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЯГОДИЦЫ

1. Румынская становая тяга



2. Наклоны со штангой на плечах



3. Ягодичный мост (может использоваться как база, а может как изоляционное упражнение).



ИЗОЛЯЦИЯ (НОГИ)

1. Сведение ног в тренажере, откинувшись на спинку



2. Разгибание ног в тренажере на квадрицепс



3. Сгибание ног в тренажере на бицепс бедра

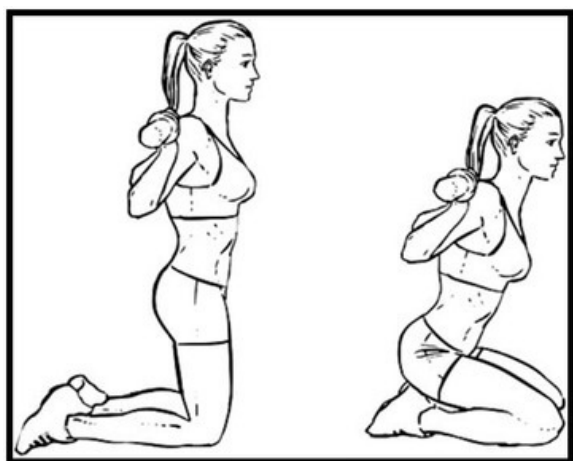


ИЗОЛЯЦИЯ (ЯГОДИЦЫ)

1. Ягодичный мост



2. Приседания с колен



3. Отведение ноги назад с упором на руки



4. Гиперэкстензия ягодицами



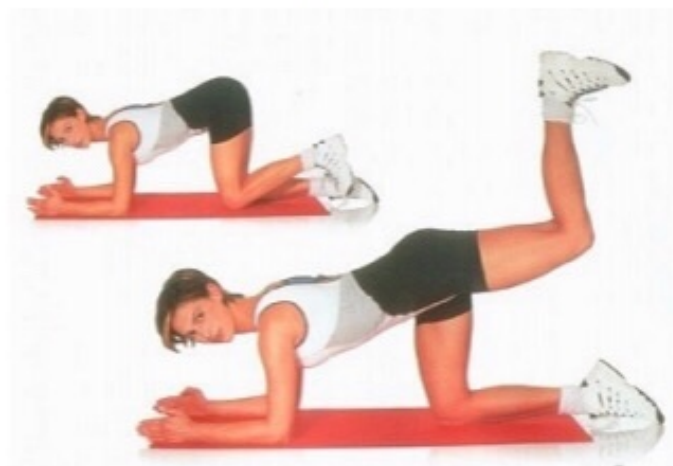
5. Обратная гиперэкстензия



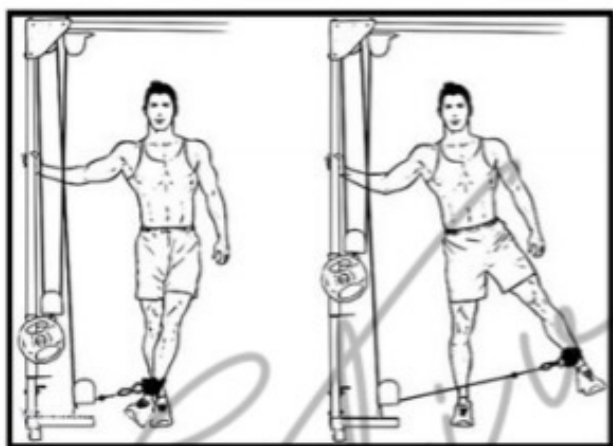
6. Махи ногами стоя в блочной раме



7. Махи ногами, стоя на четвереньках



8. Отведение ноги в сторону в блочной раме



МОИ ТРЕНИРОВКИ НА ЯГОДИЦЫ

Тренировка №1. Ягодицы + бицепсы бедер

1. Румынская становая тяга. 3-4 подхода по 12-15 раз.
2. Ягодичный мост с лавки (можно делать в тренажере, если таковой имеется). 3-4 подхода по 12-15 раз.
3. Жим одной ногой. 3 подхода по 18-20 раз.
4. Сгибание ног в тренажере. 2 подхода по 18 — 20 раз.
5. Махи ногой назад в блочной раме. 3 подхода по 20-30 раз.
6. Обратная гиперэкстензия. 2 подхода по 18-25 раз.

Тренировка №2. Средняя ягодичная + бицепсы бедер

1. Приседания в смите с широкой постановкой ног. 3-4 подхода по 12-15 раз.
2. Разведение ног в тренажере, наклонившись вперед. 3-4 подхода по 18-25 раз.
3. Диагональные выпады. 2 подхода по 18 — 30 раз.
4. Отведение ноги в сторону в блочной раме. 2 подхода по 18- 30 раз.
5. Сгибание ног в тренажере. 2 подхода по 18 — 20 раз.
6. Ходжение в приседе с резинкой (10 вправо, 10 влево). 2 подхода.

ТРЕНИРОВКА НА ЯГОДИЦЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Чтобы выполнять упражнения по данной программе необходим минимальный инвентарь: утяжелители для ног (по 2 кг), сборно-разборные гантели весом до 10 кг (можно и штангу, если есть возможность приобрести), мини-ленты (советую приобрести всем, на отдыхе отличная вещь для тренировки), фитбол (необязательно).

Перед тренировкой делаем суставную гимнастику и разминаем все тело. Можно выполнить разминку на кардио-тренажере в течение 5 минут если таковой имеется или попрыгать на скакалке. После тренировки выполнить растяжку.

1. Ягодичный мост 3 подхода по 15-20 раз (можно сделать с блином или любым другим удобным весом)
2. Румынская становая тяга с гантелями 3 подхода по 18-20 раз.
3. Присед с мини-лентой 3 подхода по 20-25 раз
4. Разведение ног в приседе с минилентой 3 подхода по 15-20 раз.
5. Махи ногой назад с утяжелителем или мини-лентой 3 подхода по 20-25 раз.
6. Отведение колена в сторону 3 подхода по 18-25 раз.
7. Обратная гиперэкстензия ягодицами на фитболе (либо простая гиперэкстензия ягодицами на полу) 2 подхода по 18-25 раз.
8. Сгибание ног с утяжелителями (или гантелью), лежа на полу 2 подхода по 18-25 раз.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Самая грубая ошибка задаваться вопросом «Какие упражнения выполнять?», а НЕ КАК ИХ ВЫПОЛНЯТЬ?

Даже если вы знаете как поставить ноги и под каким углом держать спину, то это не значит, что вы правильно выполняете упражнение.

Каждое упражнение, будь то скручивания на пресс или приседания со штангой на плечах, важно начинать именно с **напряжения целевых мышц**. Напряжения тех мышц, на которые направлено упражнение. Если вы хотите в приседаниях тренировать ягодицы, а не квадрицепс, то необходимо начинать приседания именно с напряжения ягодиц. Конечно, квадрицепс тоже будет задействован, но не в такой степени, если бы вы ягодицы не напрягали.

Чтобы ощущать ягодичные мышцы — при выполнении упражнений необходимо опираться на пятки. И упражнения стоит выполнять в плоской обуви, у которой нет подъема в пятках (например, в беговых кроссовках).

В домашних условиях я могу спокойно со своим весом встать и выполнить, например, упражнение «Румынская становая тяга», «Наклоны со штангой на плечах», «Приседания со штангой на плечах» (представляю, что штанга у меня в руках или на плечах). Сначала я делаю упор на пятки, потом напрягаю ягодицы и начинаю отведение таза назад, как будто отодвигаю сзади стену. Колени мои находятся в неподвижном положении. Все упражнение я делаю медленно.

На 6 счетов опускаюсь вниз, на 6 счетов поднимаюсь.

Не нужно приседать быстро-быстро, лишь бы скорее выполнить упражнение, так вы ничего не нарастите себе.

На тренировке вы должны полностью быть включены в тренировочный процесс. Ваша задача научиться (если вы еще не умеете этого делать) чувствовать целиком и полностью НУЖНЫЕ мышцы в упражнениях.

НЕ БОЛТАЙТЕ С ПОДРУЖКАМИ И НЕ ЛАЗЬТЕ В ТЕЛЕФОНЕ.
ЗАВЕДИТЕ СЕБЕ ДНЕВНИК И ВЕДИТЕ В НЕМ ЗАПИСИ ТРЕНИРОВОК.
ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ВАШ ПРОГРЕСС.

Тренировка должна быть короткой: 40-60 минут + заминка-разминка 10-15 минут. Потренировались и пошли дальше по делам.

Если вы пока еще плохо чувствуете необходимые мышцы, то я рекомендую вам некоторое время потренироваться, побыть на поддержании веса (1,5 — 2,5 месяца) и научиться включать мышцы в работу, А УЖЕ ПОТОМ ИДТИ НА НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ. Это будет наиболее эффективно. Не спешите и не гонитесь за результатом.

МЫШЦА, КОТОРАЯ СПИТ

Ягодицы очень сложно привести в действие. В повседневной жизни мы мало используем эти мышцы в отличие от всех остальных.

Как быть, если вы не чувствуете ягодицы?

Тренировку не обязательно начинать с базовых упражнений. Вы можете начать тренировку на ягодицы с 1-2 изоляционных упражнений, чтобы «разбудить вашу мышцу».

Я всегда в начале тренировки делаю приседания 2 подхода по 20-25 раз без веса. Опираюсь на пятки, отвожу таз назад и **держу ягодицы в напряжении ВСЬ подход**, делаю упражнение медленно (на 6 счетов сажусь, на 6 счетов встаю), заставляя ягодицы гореть. Далее делаю ягодичный мостик: сначала без веса, потом с блином 5 кг (кто занимается дома — можете использовать тяжелые книги). При выполнении ягодичного моста я так же опираюсь на пятки, носки развернуты по диагонали на 45 градусов (но этого можно и не делать, мне просто так лучше чувствуется), медленно опускаю таз вниз и так же медленно поднимаю, в верхней точке я сильно сжимаю ягодицы и задерживаюсь на пару секунд.

Так же довожу ягодицы до жжения.

И уже после 2 легких упражнений я начинаю делать базовые упражнения (в которых, кстати, ягодицы чувствовать НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО), и потом добиваю изоляционными упражнениями.

Вы можете выбрать другие изоляционные упражнения для начала тренировки, в которых вы чувствуете ягодицы.

Вес, с которым вы занимаетесь, должен быть таким, чтобы работали именно ягодицы. Вам необходимо подбирать этот вес самостоятельно. Это должен быть нетяжелый вес, иначе вы будете напрягать все тело, а это неправильно. Поэтому начинайте с небольших весов (до 5 кг) и **ЧУВСТВУЙТЕ**. Если вы понимаете, что работает тело, а не ягодицы — снижайте веса. Если чувствуете, что вам легко - повышайте вес (на 1-2 кг).

СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ

Всем нам приходило в голову: «Буду качать ягодички каждый день, тогда будет результат». Нет, не будет.

О важности восстановительного периода сказано очень много, но как именно нужно отдыхать и когда снова идти на тренировку, чтобы получить рост мышц? Если тренироваться слишком редко, то будешь топтаться на месте, а переусердствуешь – получишь перетренированность и травму.

Суперкомпенсация - послетренировочный период, в течение которого тренируемая функция/параметр (в нашем случае мышцы) имеет более высокий показатель по сравнению с исходным уровнем.

Фазу суперкомпенсации впервые описал Б.С. Гиппенрейтер в 1953 году в своей работе.

Согласно научным данным, имеется три основных фазы восстановления после тренинга:

- **первая фаза** – фаза восстановления, во время которой функция (мышца) восстанавливается до исходного уровня.
- **вторая фаза** – суперкомпенсация, во время которой наблюдается повышенная работоспособность, которая может превысить исходный уровень на 10 - 20% (именно в этот момент необходимо провести тренировку на ту группу мышц, которую вы хотите увеличить в объеме).
- **третья фаза** – фаза постепенного возвращения к исходному уровню работоспособности.

Как правильно восстанавливаться?

Главный принцип восстановления после тренировки — это качественный сон. Во время фазы глубокого сна выделяется гормон **сомнотропин**, благодаря которому восстановление мышечной ткани происходит быстрее, а уровень гормона стресса кортизола, наоборот, снижается. **Кортизол называют «главным врагом спортсмена»**, так как его хроническое повышение приводит к нарушениям метаболизма, снижению мышечной массы и накоплению жировой.

Если уровень кортизола повышен - обратитесь к врачу.

Понизить уровень кортизола также можно при помощи медитации и других видов аутотренинга и расслабления. К способам активного восстановления можно отнести занятия йогой, стретчингом. Опытные тренеры советуют массаж, баню или холодную ванну.

Как определить свой пик суперкомпенсации?

Длительность восстановления зависит от множества параметров, начиная от природных данных человека и уровня его тренированности и заканчивая тем, насколько тяжелой была тренировка и как хорошо спортсмен после нее восстановился (и от того, какие упражнения выполнял на тренировке). Поэтому дать конкретные рекомендации, сколько вы должны отдыхать, невозможно.

Необходимо ориентироваться на собственные ощущения. После качественного тренинга понятно, что тренировать эту же группу мышц на следующий день или через день нелогично. Но когда пройдет 2-3 дня, то вы сами почувствуете, что сегодня-завтра необходимо повторить тренировку. Мышцы должны отдохнуть и ни в коем случае не болеть.

Прислушивайтесь к своему телу.

АМПЛИТУДА

Амплитуда упражнения - это угол или размах движения снаряда (отягощения) по отношению к телу спортсмена.

Рост мышц происходит за счет стресса, который мышцы получают при помощи упражнений (естественно при условии правильного восстановления). Рост мышц — это ответная реакция организма на чрезмерные нагрузки. Чем больше нагрузка или стресс, тем больше будет ответная реакция в виде роста.

В начале тренировки необходимо использовать **полную амплитуду** движения в базовых упражнениях. Если выполнять упражнение с полной амплитудой и с большим весом (с таким весом, при котором сохраняется правильность техники), то в итоге активируется нервно-мышечная активность.

Далее изолирующие упражнения необходимо выполнять в **средней амплитуде** движения.

И упражнения с собственным весом или минилентами в **короткой амплитуде**.

Если взять пример ягодичного моста, то необходимо не до конца опускаться и не до конца подниматься — это будет средняя амплитуда движения. Но если ягодичный мост идет как базовое упражнение в начале тренировки, то нужно выполнять полный размах, т.е. полную амплитуду — до конца опускаться и до конца поднимать вес и сжимать ягодицы.

Чтобы в приседаниях минимизировать квадрицепс в работе, то лучше выполнять это упражнение со средней амплитудой (не до конца приседать и не до конца вставать), хоть приседания и являются базовым упражнением.

Если я хочу не раскачать ноги, то я могу делать приседания в короткой амплитуде, либо вообще убрать приседания из программы тренировок (и так можно сделать с любым упражнением, все зависит от ваших целей).

Классификация упражнений для ягодиц и время восстановления

Выделяют три группы упражнений для ягодиц:

1) **Растягивающие.** К ним относятся базовые упражнения (приседания, румынская становая и т.д.). Если рассмотреть приседания со штангой на плечах, то во время выполнения этого упражнения растягивается ягодичная мышца и задняя поверхность бедра. Отсюда и название — **РАСТЯГИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Максимальный пик напряжения в этих упражнениях достигается в растянутом положении мышц (то есть самый тяжелый момент в упражнении, когда мы сели и начинаем вставать (ягодичные в этот момент растянуты, а не когда мы стоим в исходном положении со штангой на плечах). Возьмем ту же румынскую становую — самые яркие ощущения происходят именно во время отведения таза назад и наклона корпуса, когда вы растягиваете заднюю поверхность бедра и большую ягодичную. Если рассмотреть ягодичный мост, то самый пик напряжения приходится, наоборот, когда вы находитесь в верхней точке и сжимаете ягодицы.

Ягодичный мост уже относится к следующему типу упражнений на ягодицы.

В растягивающих упражнениях преобладает максимальная (полная) амплитуда движения.

Время восстановления после растягивающих упражнений составляет не меньше 3-4 дней. Данные упражнения (базовые) вызывают механический стресс.

Растягивающие упражнения предпочтительны для зала.



2) Активирующие. Упражнения, которые производят максимальное мышечное напряжение ягодичных. Максимальный пик напряжения здесь достигается в сокращенном положении (ягодичный мост, зашагивания и т.д.).

Здесь преобладает средняя амплитуда движения.

Время восстановления после таких упражнений составляет 2-3 дня.

Активирующие упражнения вызывают уже метаболический стресс. Активирующие упражнения предпочтительны для зала и дома.

3) Прокачивающие. Это упражнения с минилентами и собственным весом. Максимальный пик напряжения здесь, как и в активирующих упражнениях, достигается в сокращенном положении.

Такие упражнения обеспечивают отличный пампинг и высокий уровень метаболического стресса.

Здесь преобладает короткая амплитуда движения.

Время восстановления после прокачивающих упражнений 1-2 дня.

Прокачивающие упражнения предпочтительны для дома.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



Картинка очень четко показывает наше состояние в различные периоды менструального цикла. Женский цикл непрерывно связан с показателями и прогрессом силовых тренировок.

Средняя продолжительность менструального цикла – 28 дней, однако цифра эта может варьироваться в пределах 21-33 дней. За это время в организме женщины происходят процессы, о которых она сама может не догадываться. Меняется ее самочувствие, настроение и даже внешний вид. Разумеется, если девушка занимается спортом, на тренировках ее состояние тоже сказывается.

1-3 дни

Первым днем менструального цикла считается день начала месячных. В этот период снижается выработка главных женских гормонов – эстрогена и прогестерона, из-за чего женщина может испытывать слабость, раздражительность и даже агрессию. В эти дни у большинства женщин снижаются показатели силы и выносливости, повышается утомляемость. Поэтому интенсивность тренировок лучше снизить, либо же вовсе воздержаться от занятий. Особенно «коварны» в это время упражнения, задействующие мышцы брюшного пресса (все упражнения на пресс) – из-за такого воздействия матка может начать сокращаться еще активнее, что усилит боль и кровотечение. Избегать стоит также упражнений, выполняющихся лежа на животе, или тех, где присутствует давление на живот (например, ягодичного мостика с отягощением, гиперэкстензии и пр.), а так же поднятие весов (становая тяга, приседания со штангой на плечах и пр.).

Лучшая тренировка для данного периода — легкая на верх тела с небольшими весами.

Но заставлять себя не нужно: если самочувствие велит лежать на диване, так и делайте. Не истязайте себя муками совести – упущенные спортивные подвиги вы наверстаете позже.

4-13 дни

После окончания месячных организм девушки буквально обновляется. Снова возрастает синтез половых гормонов: и эстрогена, и тестостерона. Благодаря этому женщина становится бодрой, сильной, выносливой; повышается концентрация и внимание.

Именно в этот период советуют проводить наиболее интенсивные тренировки. Возросшая сила позволяет успешно увеличивать рабочие веса, выносливость – заниматься в энергичном режиме. Продуктивным тренировкам способствует и настроение, которое в этот период просто прекрасное.

14-16 дни

Примерно на 14-й день цикла у женщин начинается овуляция – созревшая яйцеклетка выходит из яичника в матку, готовая быть оплодотворенной. Либи́до достигает своего пика, а вместе с ним – и силовые показатели. Однако некоторые девушки в первый день овуляции могут испытывать боли в животе, слабость и плохое настроение, поэтому слишком усердствовать на тренировке не нужно.

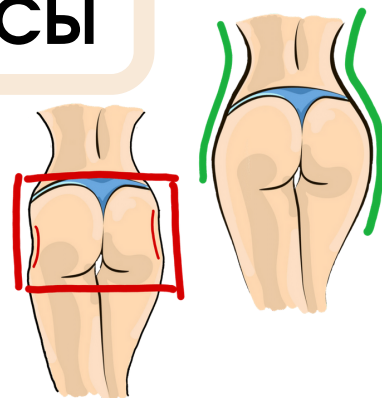
17-26 дни

Обмен веществ все еще замедлен, поэтому не стоит понижать физическую активность, но и повышать ее тоже уже не желательно. Оставьте повышение весов до следующего цикла. В этот период есть приятные моменты – повышенный уровень прогестерона положительно влияет на нервную систему. Вы хорошо высыпаетесь, не переживаете по пустякам и легко переносите стрессы. Этим можно воспользоваться в спортивных целях. Организм (в частности, ЦНС) будет быстрее восстанавливаться.

27-28 дни

Последние 2-3 дня перед месячными зачастую наиболее неприятны. Настроение портится, появляются слабость и раздражительность, живот начинает предательски побаливать, молочные железы набухают и тоже болят. Кому-то тренировки в этот период помогают отвлечься и поднять настроение, а некоторым девушкам, напротив, хочется избегать любой физической активности. Следите за своими ощущениями, чтобы понять, какую стратегию выбрать. Некоторые женщины в эти дни становятся немного агрессивными, и во время тренировок проявляют чудеса работоспособности, выплескивая свои эмоции таким образом.

ОТВЕТЫ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ



1. Как убрать ямочки по бокам на ягодицах?

Это очень популярный вопрос, но **ямки - это наша физиология**. Если вы посмотрите на строение мышечной системы человека в кабинете биологии - вы увидите, что у макета есть ямки, у маленьких деток есть ямки. Ямки есть у всех. Убрать их, конечно, можно... в кабинете пластического хирурга. Обычно ямочки наполняют жиром из проблемных зон, тогда появляется округлость. **Но зачем?**

Ямки (или впадины) можно сделать менее заметными, но совсем округлыми - вряд ли. Например, у меня ямки становятся очень заметными, когда я набираю вес: жир у меня в первую очередь откладывается в зоне галифе ("уши" на бедрах), создается перепад, ведь в зону ямок у меня жир не откладывается. Поэтому чтобы сделать бедра "плавными" без скачков - мне нужно избавляться от "ушей".

Далее советую **тренировать СРЕДНЮЮ ЯГОДИЧНУЮ МЫШЦУ**, именно она отвечает за эти ямки. Необходимо нарастить там мышцы. Именно поэтому на массе я делаю 2 тренировки на ягодицы: первая - на большую ягодичную мышцу + бицепс бедра, вторая - средняя ягодичная + бицепс бедра.

Почему я выделяю бицепс бедра (задняя поверхность)? Потому что переход от ноги к попе будет ярче выражен, если одновременно тренировать и растить ягодицы и бицепс бедра. Плюс у вас исчезнет складка под попой :)

2. Как избавиться от целлюлита?

Целлюлит - нормальное состояние здоровой женщины, которое говорит о том, что женщина может вынашивать ребенка. У меня он тоже есть, но я стараюсь переводить его первую стадию (когда его видно только при сдавливании). Мне это дается тяжело, т.к. зона накопления жира у меня ноги, а не живот.

Способов борьбы с целлюлитом достаточно много и все они работают в комплексе. Глупо думать, что от одного антицеллюлитного крема целлюлит исчезнет.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

- 1. Физическая нагрузка.** Улучшение кровообращения, изменение гормонального фона. Силовые тренировки позволяют выравнять гормональный фон, поэтому ими нельзя пренебрегать. И даже 1 тренировка в неделю может улучшить результаты.
- 2. Сбалансированное питание.** Здесь важен баланс БЖУ и качество продуктов питания. Даже если вы не считаете калории ваш рацион должен включать и белки, и жиры, и углеводы (по большей части сложные).
- 3. Массаж** (ручные, аппаратные, баночные).
- 4. Скрабы.** Удаляют ороговевший слой кожи. В небольшой степени улучшают кровообращение.
- 5. Горячие ванны и бани/сауны.** Поднимают температуру тела. Вы можете заметить, что в местах большего жиротложения при приеме бани ощущается холод. Это происходит вследствие плохой микроциркуляции крови. Горячие ванны, баня, сауна приводит к нагреванию кожи и в комплексе с обертываниями и массажем делают целлюлит менее заметным.
- 6. Обертывания.**
- 7. Крема антицеллюлитные.** Нагревают кожу и в совокупности с остальными методами позволяют достичь лучшего эффекта.
- 8. Аппаратная косметология** (электро- и криолиполиз).



3. Как переходить с массы на жиросжигание?

На массе не растут исключительно только мышцы, процент жира тоже повышается. При идеальном соблюдении режима питания и тренировок его повышение будет незначительным.

Но снижать процент жира все равно необходимо. Мышцы прорисуются во всей красе только после жиросжигания. И будет видно над чем стоит работать в дальнейшем. В идеале так и нужно питаться циклами: масса/жиросжигание/поддержание веса/масса. Таких циклов может быть и 2, и 3, и 5. Не думайте, что вы 1 раз наберете массу и на этом остановитесь. Плюс, не нужно думать, что накачав ягодичы единожды они останутся с вами на всю жизнь. Их необходимо постоянно поддерживать тренировками и питанием. Без этого никуда.

Это как цветок, который необходимо постоянно поливать.

Цель жиросжигания — уменьшить процент жира, сохранив мышечную массу.

После профицита калорий — в идеале понижать углеводы по 30-40 граммов в неделю. Это будут самые комфортные условия для организма, но на это уйдет много времени. Белки делаем 2 г на кг веса, жиры 1-1,1 г на кг веса. Ни больше, ни меньше. Изменяем только углеводы, понижаем их постепенно.

1. Сначала убираем профицит калорий со всех дней, где он был (дни тренировки ягодич). Питаемся на поддержании около 2-х недель.

2. Через 2 недели снижаем калорийность рациона на 10% за счет углеводов (в дни тренировки ягодич оставляем пока калорийность на поддержание). Можно начать делать кардио после силовой 30-40 минут.

3. Прошел месяц. Снижаем калорийность рациона на 20%. В дни тренировки ягодич - на 10%. Питаемся так 2-3 недели + делаем кардио 40-60 минут после силовой. Можно подключить кардио натошак 40-60 минут.



4. Через 1,5-2 месяца делаем дефицит 20% во все дни. Кардио натошак и кардио после силовой. Питаемся так и тренируемся до достижения нужного процента жира.

Вес на тренировках должны быть такими, с какими вы занимались на массе. Ваши мышцы росли именно для этих весов.

4. Как не увеличить талию во время набора массы?

Чтобы талия не увеличивалась достаточно не тренировать косые мышцы живота, особенно в дни профицита калорий (т.е. после тренировки ягодиц), т.к. они могут дать в рост вместе с ягодицами и талия расширится.

Если вы качаете пресс после каждой тренировки, то пусть это будут упражнения на прямую мышцу живота (скручивания, подъем ног в висе и т.д.).

5. Как не раскачать ноги, но увеличить ягодицы?

Если у вас и без того массивные ноги, то советую убрать ВСЕ упражнения, где задействован квадрицепс (приседания, выпады, зашагивания на платформу и т.д.), иначе мышцу ног так же начнут расти и станут еще больше.

В дни тренировки ягодиц возьмите в качестве базовых упражнений румынскую становую тягу, наклоны со штангой на плечах, ягодичный мост.

Бывает так, что при включении в программу приседаний, выпадов и т.д. мышцы ног отзываются несильно, но здесь все индивидуально. Это важно понимать. Если через месяц набора массы вы видите, что ноги выросли больше, чем ягодицы - есть смысл пересмотреть упражнения и технику.

6. Сколько кг оптимально набирать в месяц?

Самый прекрасный результат - набирать 1 кг в месяц. Если вы набираете больше - пересмотрите качество пищи. Если вы употребляете много простых углеводов - снизьте их количество и замените их на сложные углеводы (крупы).