

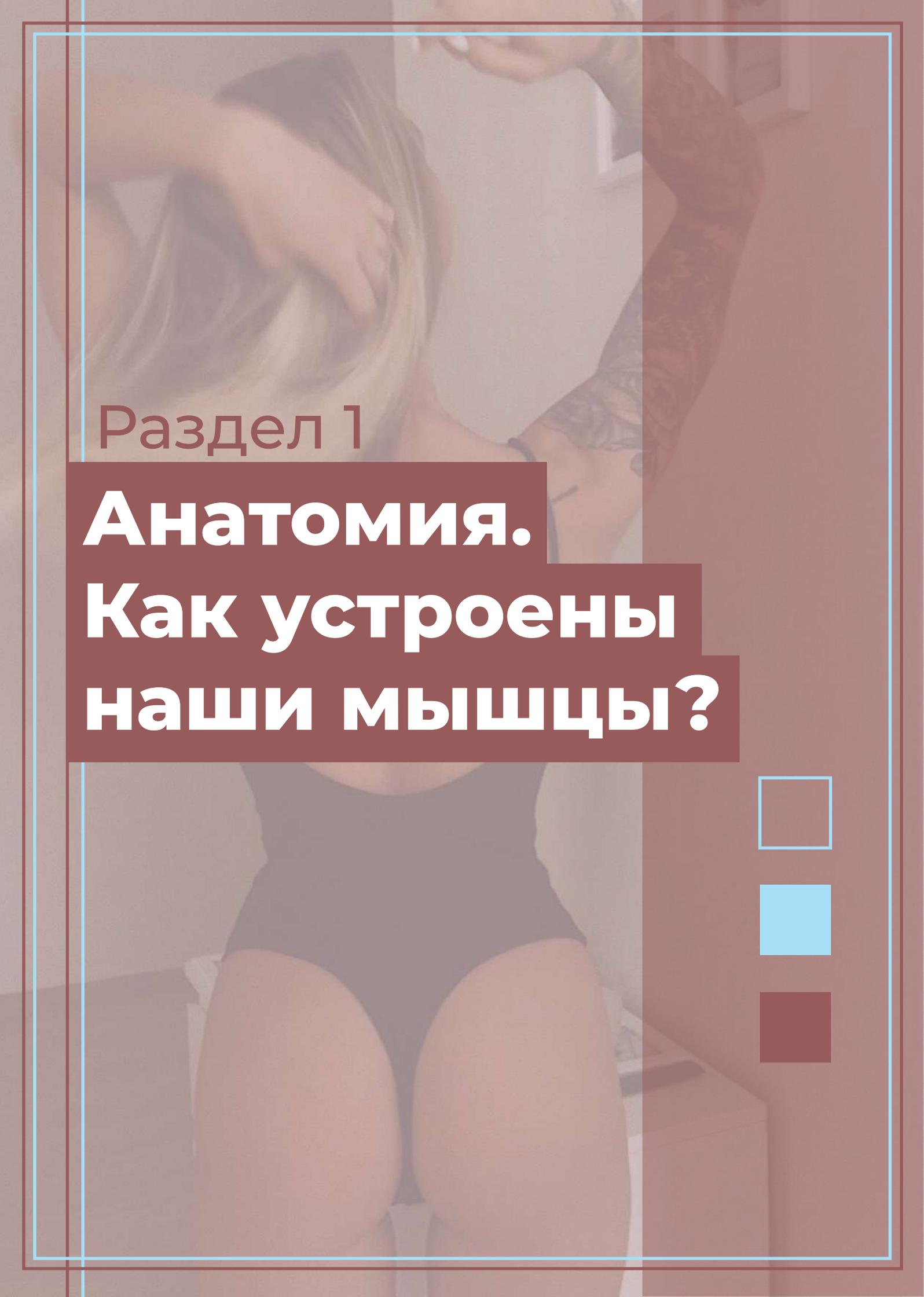
Сделай первый шаг,
чтобы изменить своё тело — начни

Гайд от Елизаветы Фроловой

«Тотальная прокачка ягодиц»

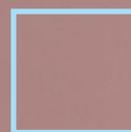
@elizavetafrolova_





Раздел 1

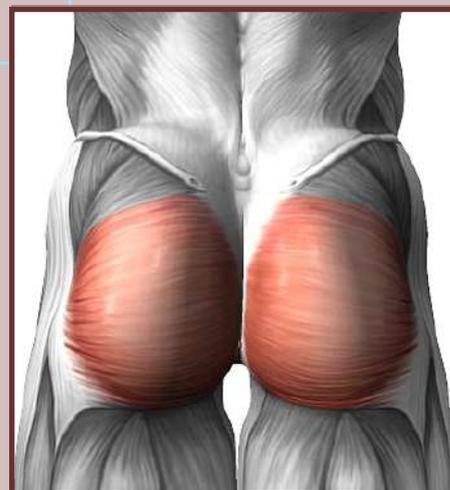
Анатомия. Как устроены наши мышцы?



Для того, чтобы эффективно тренировать ягодицы и добиться желаемого результата, важно разобраться, с чем же нам предстоит работать. Ягодичные мышцы составляют 3 парные мышцы: большая, средняя и малая

Большая ягодичная мышца бедра

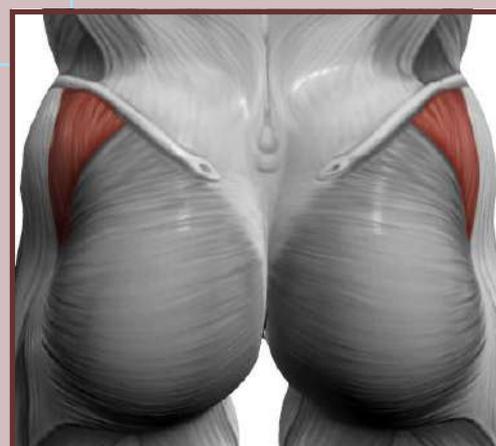
самая крупная мышца, которую мы лучше всего ощущаем. Её функция — разгибать бедро с небольшим вращением наружу. При фиксации бедра она отклоняет таз назад, выпрямляет и фиксирует туловище. Именно эта мышца обеспечивает объём ягодиц, создаёт ту самую «округлённость». При тренировках этой мышцы попа становится мышечной и увеличивается.



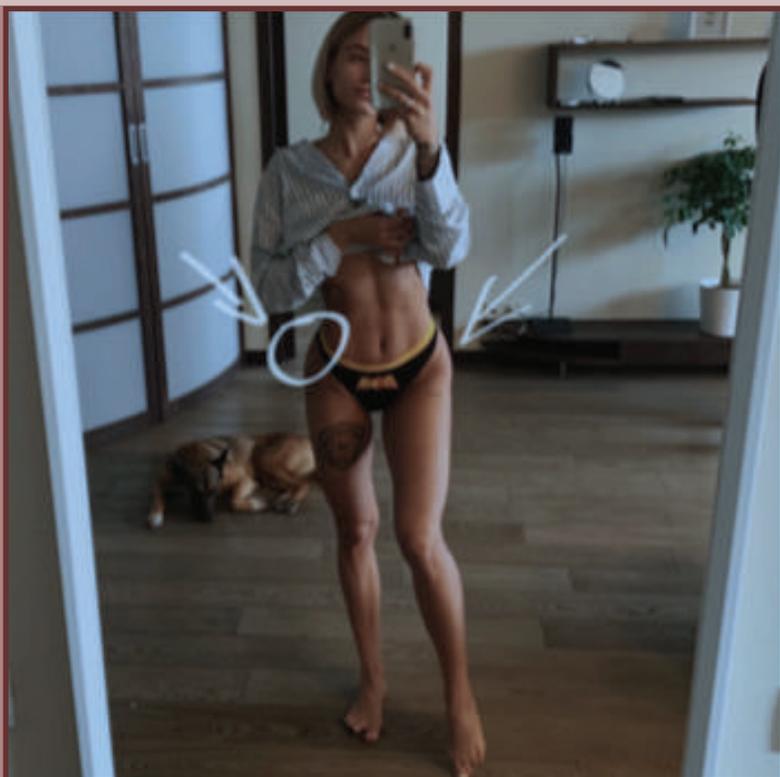
Средняя ягодичная мышца

находится под большой ягодичной мышцей и крепится на боковой поверхности таза. Она отвечает за отведение ног вперёд, назад и за стабилизацию при разгибании. Участвует в отведении бедра, а при фиксированном положении бедра отводит в сторону таз.

Эта мышца выпрямляет согнутое вперёд туловище, в положении стоя наклоняет туловище в свою сторону. Тренировки этой мышцы не дадут полноценного объёма, но точно сформируют красивый контур ягодиц.



Именно средняя ягодичная мышца может изменить ваши пропорции и сделать талию визуально меньше. Когда она прокачивается и растёт, то увеличивает объём бёдер именно в верхней части и образует «полочку», за счёт которой появляется выраженный женственный силуэт. Большая ягодичная мышца, как и средняя, задействована во многих упражнениях и легко контролируется. На тренировках вы ощущаете работу этих мышц, они прощупываются при напряжении.



Малая ягодичная мышца

расположена под средней ягодичной. Это самая глубокая из трёх мышц, и, как и средняя мышца, участвует в отведении бедра и выпрямлении туловища, задействована во всех беговых движениях.



Анатомию ягодиц не обязательно изучать глубоко, но важно иметь представление и понимание о том, как устроены наши мышцы.

Изучение анатомических особенностей мышц вам точно пригодится, если вы хотите в будущем самостоятельно писать себе программы тренировок. Вы сможете расставлять акценты в тренировках в зависимости от того, какой результат хотите получить.

Например, вам необходимо изменить контур ягодиц и легко увеличить их в объёме.

Тогда большая часть упражнений будет состоять из выпрямления и отклонения туловища (присед, тяга, выпады, ягодичный мост и другие) и из отведения бедра (отведение ноги в кроссовере в бок/назад, отведение ноги на четвереньках и другие).

Итак, подведём итог

1

большая ягодичная мышца

определяет объём ягодиц, держит туловище в вертикальном положении, участвует во вращении бедра

2

средняя ягодичная мышца

расположена сбоку под большой ягодичной мышцей, от неё зависит форма ягодиц

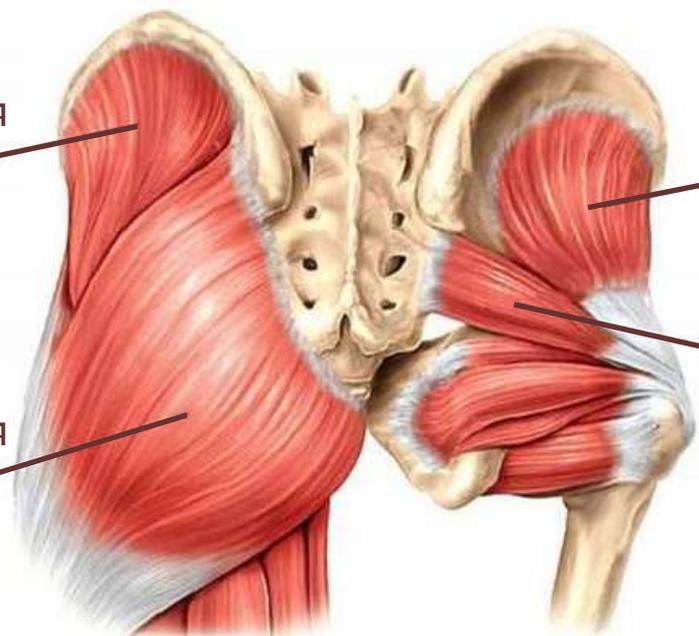
3

малая ягодичная мышца

помогает большой ягодичной мышце держать корпус человека вертикально и отводить ногу в сторону, самая глубокая мышца.

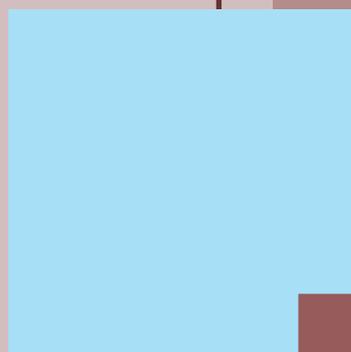
средняя
ягодичная
мышца

большая
ягодичная
мышца



малая
ягодичная
мышца

грушевидная
мышца



Раздел 2

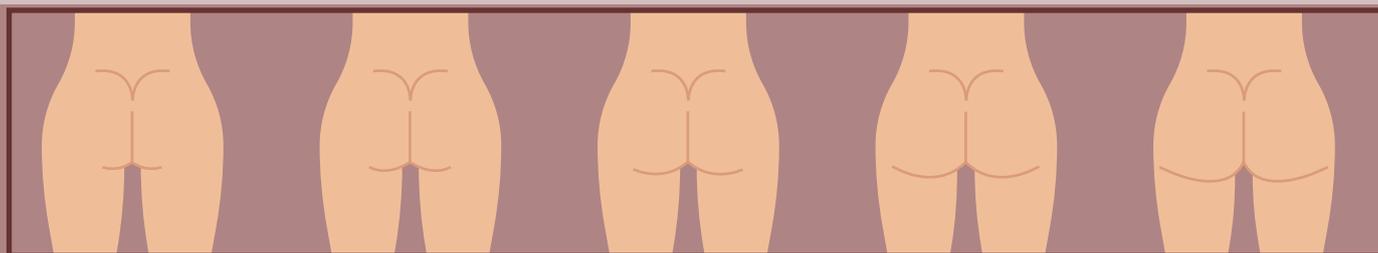
ПТОЗ ЯГОДИЦ



Что представляет собой птоз ягодиц?

Резкое снижение веса, тонуса мышц, гормональные сбои могут повлиять на внешний вид ягодиц.

Кожа становится менее упругой, начинает растягиваться. В результате кожно-жировая прослойка опускается вниз. Такое состояние называют птозом.



птоза
нет

минимальный
прептоз

умеренный
прептоз

пограничный
прептоз

истинный
птоз

У женщин большая часть объёма ягодиц состоит из жировой клетчатки, расположенной под кожей. Жировая клетчатка в этой области обычно упругая и обеспечивает устойчивость жировой ткани.

У худых людей жировой клетчатки может не хватать, чтобы заполнить эти ячейки, что делает подкожный слой относительно слабым и предрасположенным к опущению ягодиц.

Но, как правило, люди с высоким процентом жира в организме тоже предрасположены к птозу, как раз из-за избытка жировой клетчатки.

Факторы, из-за которых ягодицы опускаются:

1 резкое похудение
или набор веса

3 вредные
привычки

2 сидячий
образ жизни

4 отсутствие
физических нагрузок

Всё это приводит к **птозу ягодичных мышц** — провисанию ягодиц.

Его легко диагностировать по изменению внешнего вида ягодиц.

Визуально видно опущение ягодичной складки.

Определить степень птоза можно не только визуально, но и с помощью линейки.

Важно понимать, что результат будет очень условный. Линейку нужно установить в подъягодичную складку и в сантиметрах посмотреть степень провисания.

Степень и опущение ягодичной складки (в см):

- первая — 0,5
- вторая — 1
- третья — больше 2

Способы борьбы с птозом

Существуют разные способы решения проблемы опущенных ягодиц, но я расскажу вам о тех, которые не потребуют хирургических вмешательств.

Вам понадобятся только время и регулярность!

Птоз, конечно же, можно исправить физическими упражнениями на ягодицы. Даже элементарные приседания каждый день по 50 раз способны преобразить форму ягодиц.

Но самым эффективным методом, естественно, будут полноценные тренировки на мышцы ягодиц.

И я очень советую заняться фитнесом по моему гайду сейчас, чтобы через 2–3 месяца уже увидеть результат моих рекомендаций и вашего труда.

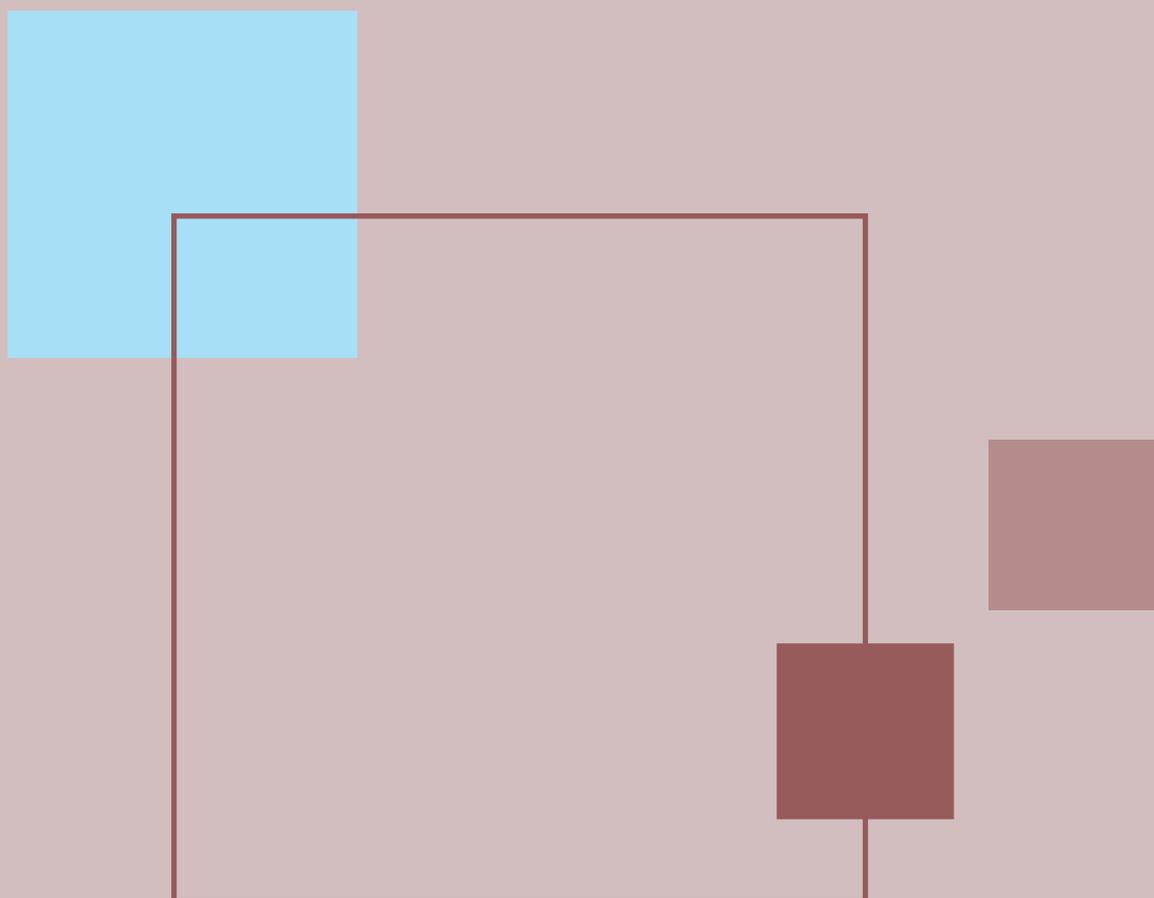
Чем дольше вы оттягиваете момент начала тренировок, тем больше вероятность, что проблема птоза усугубится.

Так же, чтобы быстрее добиться результата, вы можете делать массаж по направлению снизу вверх.

Такой массаж можно выполнять самостоятельно, либо в салоне.

Результат массажа от профессионала будет быстрее и лучше, но процедура достаточно дорогая.

Поэтому, если вы хотите минимальных затрат и максимальной пользы, то тренируйтесь по гайду и делайте массаж самостоятельно — подтягивающие движения снизу вверх в течение 15 минут.



Раздел 3

**«Почему
я тренируюсь,
а результата
нет?»**



Мне очень знакома эта фраза, ведь я задавала себе этот вопрос почти каждый день на протяжении нескольких месяцев.

Я не понимала, почему тренировки, после которых мне трудно встать с кровати, не дают результат.

Почему я тренируюсь на износ, но не худею и ягодичы не растут.

После этого я стала изучать статьи, покупать образовательные курсы и начала заниматься своим тело более грамотно.

Конечно, результат не заставил себя ждать — я похудела на 7 кг за 1,5–2 месяца, мышцы пришли в тонус, и после этого начала строить своё тело.

Если вам актуально похудение, то всю информацию, тренировки и программы питания, которые помогли мне в этом, я прописала в своём чек-листе «Идеальное тело к лету». Чек-лист можно найти на моём сайте. Сейчас подробнее о результатах роста мышц, в частности — ягодичных.

Как растут мышцы?

Многие думают, что мышцы растут во время тренировки с весами. Это не совсем так. Нагрузка, полученная на тренировке, заставляет физиологические процессы активизироваться. И во время отдыха от тренировки мышцы восстанавливаются и, как следствие, увеличиваются в объёме.

Рост мышечной массы зависит от

- пола
- возраста
- правильной техники упражнений
- генетики
- количества и качества сна
- питания

И даже уровень стресса может влиять на способность увеличивать массу. Например, перегрузки на работе или недостаточный сон могут уменьшить рост мышц, несмотря на правильные тренировки и питание.

Результат чаще всего отсутствует у тех, кто не следует простым правилам тренировок на набор массы:

1 тренировка одной группы мышц должна быть не чаще, чем через 2–4 дня после последней тренировок

2 нужно заниматься по эффективной программе тренировок, а не просто по сборнику упражнений

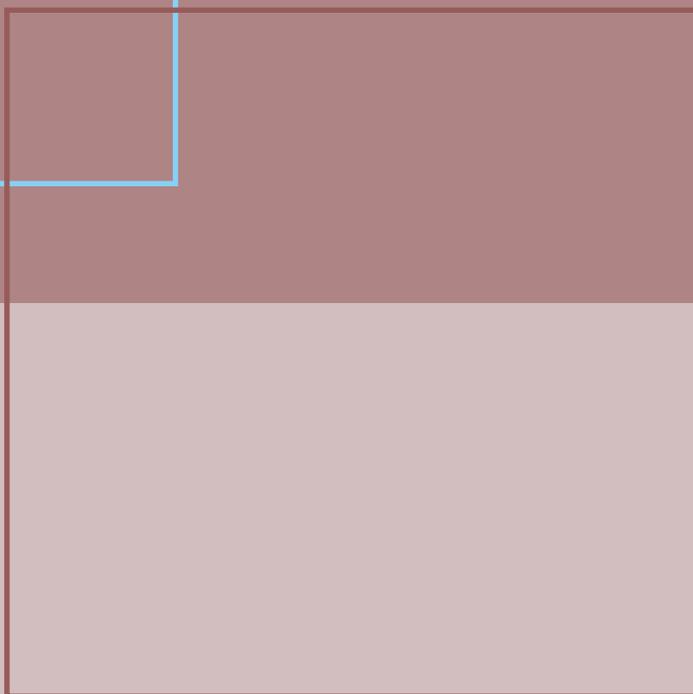
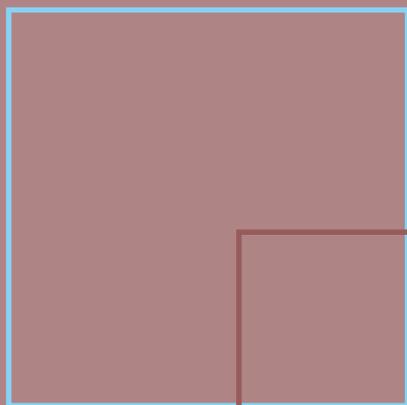
3 программу тренировок нужно менять либо еженедельно, либо раз в месяц

4 должен быть прогресс в весах: нужно постепенно увеличивать вес инвентаря, чтобы мышцы чувствовали нагрузку

5 тренировки должны быть систематическими

6 для набора массы нужно соответствующее питание

Также я хотела бы включить в список хороший сон, но этот ресурс будет дополнять результаты, а его отсутствие не будет решающим в прогрессе. Но его важность я всё же опишу в разделе ниже. Итак, есть 6 очень важных пунктов, без которых результата не будет, сколько бы усилий вы не приложили. Если исключить хотя бы один пункт, то причина отсутствия прогресса будет ясна.





Раздел 4

Правила к тренировкам



1 Тренировка одной группы мышц не чаще, чем через 2–4 дня после последней тренировки

Этот пункт я выделила первым не просто так. Когда я решила заниматься в зале, естественно, я думала, что надо как можно чаще тренировать ягодицы, чтобы они росли.

И большинство людей, которые приходят в тренажерный зал и хотят обрести сочные формы, думают так же.

Мышцам нужен отдых

Дело в том, что на тренировке мышечные волокна повреждаются, а микротравмы активируют механизмы самовосстановления организма.

В результате конкретные клетки сливаются вместе с повреждёнными мышечными волокнами для их восстановления. Некоторые из этих клеток созревают и образуют новые миофибриллы, которые являются компонентами мышечных волокон.

Поэтому, как только они прикрепляются к существующим волокнам, они запускают гипертрофию — рост мышц в диаметре.

Простыми словами:

в мышцах появляются микроразрывы, клетки их заполняют и мышцы увеличиваются в объёме.

Что происходит, когда мы подвергаем мышцы постоянному стрессу и травмированию?



Мышечные волокна просто **не успевают восстанавливаться**. Вы шокируете их **снова и снова**, появляется множество микротравм, но **времени** на их «реконструкцию» просто **нет**, поэтому и **не происходит рост** мышц.

2 Эффективная программа тренировок, а не сборник упражнений

Мне практически каждый день задают вопрос: «А какие упражнения делать, чтобы ягодичцы начали расти?».

Но эффективность тренировки будет зависеть не от «сборника самых лучших упражнений», а от того, в каких связках эти упражнения между собой. Приседать 15 раз и делать махи ногами будет полезно только для тонуса ягодич, но никак не для роста.

Чтобы разработать программу упражнений для максимального роста мышц, нужно понимать физиологию

Есть два основных типа мышечных волокон: красные и белые.

Белые — превосходят в диаметре красные волокна и, соответственно, занимают более видное место в наших мышцах. Это те волокна, которые отвечают за силу.

Красные волокна включаются в тренировках на выносливость.

Например, бег или многоповторные упражнения. Они способны «работать» дольше, чем белые, поэтому для похудения в тренировки обычно включают упражнения с 15–20 повторениями.

Также во время тренировки они буквально заставляют организм сжигать жир, в силу своего «механизма» забора энергии.

Белые отвечают за работу до отказа. Например, приседания с максимальным весом на 2–6 раз. И именно благодаря таким тренировкам мышцы травмируются больше, а, соответственно, и рост мышц происходит сильнее.

Программа тренировок для набора мышечной массы

Количество повторений

На своём опыте я могу сказать, что эффективный тренинг для роста заключается в постепенном увеличении веса и уменьшении количества повторений.

То есть первый подход у вас разминочный — минимальный рабочий вес на 12–15 раз, а далее подходы по 10, 8 и 6 повторений.

При этом крайний вес должен быть на таком уровне, чтобы вы делали упражнение до отказа (тяжёлый для вас, выше рабочего, но при этом техника не должна страдать).

Если запланирована более тяжёлая тренировка, то рекомендую делать разминку на 12 повторений с минимальным весом, один промежуточный подход на 10 раз с рабочим весом и около 3–4х подходов до отказа. Можно сделать дополнительный подход на 2–4 повторения с самым максимальным весом, который вы можете взять.

Величина отдыха между подходами

Отдых между подходами без залипания в телефоне (от 30 секунд до 2 минут) позволяет вызвать значительный метаболический стресс.

Количество подходов в каждой связке упражнений

Необходимо 4-5 подходов для максимально эффективного механического напряжения мышц.

Скорость движения

Например, подъём штанги лучше делать достаточно резким: 1–2 секунды, а опускание штанги 2–6 секунд. Приседания — вниз мы идём 2–6 секунд, вверх 1–2 секунды. То есть момент в упражнении, где прикладывается максимальное усилие для рывка, мы делаем быстро, а уже более «лёгкую» фазу упражнения — медленнее. Это необходимо для обеспечения достаточного механического напряжения — именно эта, более «лёгкая» фаза движения наиболее важна для роста мышц.

Свободные веса или тренажёры

И тот и другой вид нагрузки очень важен для получения результата. Свободные веса, вовлекающие большое количество мышц, помогают увеличить плотность мышц, а тренажёры позволяют больше нагрузить отдельные интересующие нас мышцы.

Порядок упражнений

Начинать тренировку желательно с комплексных движений со свободными весами для включения максимального количества мышц (например, приседания со штангой, становую тягу лучше делать в начале тренировки), и в ходе занятия постепенно переходить к тренажёрам, оказывающим воздействие на отдельные мышцы.

Для роста мышц в тренинге необходимо:

1. прописать тренировку из 3–5 комплексов упражнений
2. прогрессировать в весах
3. делать периодизацию:
сменять тренировки тяжелые на лёгкие в пропорциях примерно 3 к 1 (то есть три недели вы работаете на результат, одну неделю делаете более лёгкие тренировки)
4. выполнять упражнения согласно технике
5. давать мышцам отдых не менее 48–72 часов
6. соблюдать питание

3 Программа тренировок меняется либо еженедельно, либо раз в месяц

Тренироваться по одной программе несколько месяцев хорошо лишь для поддержания тела в тонусе. Если вам необходим рост мышц, то смена тренировок обязательна.

Есть 2 варианта

1 Каждую неделю выполнять разную тренировку. Естественно, она будет содержать базовые упражнения (упражнения со свободными весами) и будут повторяться изолирующие (упражнения на тренажёрах, которые задействуют определённые мышцы). Но именно разница в комплексе упражнений, работы с весами будет «шокировать» мышцы и работать на результат.

2 Менять программу раз в месяц.
При таком варианте у вас будет 4 одинаковые тренировки в месяц на группу мышц. И здесь для роста важно прогрессировать в весах. Каждую тренировку вес в упражнениях надо увеличивать для того, чтобы опять же «шокировать» мышцы.
Помните, я уже говорила, что микротравмы в мышцах и последующее их восстановление как раз приводит к росту.

4 Прогресс в весах



Просто тренироваться с весами без отказа и на наибольшее количество раз будет неэффективным для роста мышц — необходимо доводить мышцы до отказа.

Организм очень эффективно сохраняет и использует энергию, поэтому повторение упражнения с неизменной нагрузкой может ограничить величину механического (грубо говоря, мало травмируются) и метаболического стресса (мало выделится гормонов для роста) для мышц и минимизировать результаты тренировки.

Если говорить проще, ваш подход на тренировке должен сопровождаться словами «Больше не могу!».

Прогрессировать в весах крайне важно для роста мышц. Нет прогресса — нет роста. Другого не дано!

Наши мышцы очень быстро адаптируются к нагрузкам, поэтому нагрузки нужно увеличивать.

Естественно, увеличивать вес до бесконечности не получится. Именно поэтому тренинг должен сменяться с тяжелого на лёгкий, как я писала выше, и должны меняться программы.

Тем самым мы всегда даём нагрузку мышцам, которую они не ожидают, после чего следует стресс мышц и рост.

5 Систематические тренировки



Важно заниматься регулярно.

Если вы тренировались месяц, а после 2 недели отдыхали, снова занимались неделю и уехали в командировку, где не тренируетесь, то результата ждать не стоит.

Рост мышц будет только в том случае, если они получают нагрузку еженедельно и на протяжении длительного времени. За месяц накачать ягодицы не получится.

Через 2–4 месяца систематических тренировок вы увидите результат, но, даже если дальше вы не захотите развивать мышцы, тот результат необходимо поддерживать минимальными тренировками.

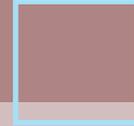
Если организм поймёт, что он больше не нуждается в таком количестве мышц, то потихоньку будет их «сливать». Поэтому хотя бы дома, но тренировки выполнять следует.

Например, как происходит у меня последние полгода — у меня не было времени систематически тренироваться и, естественно, я начала терять форму.

Но благодаря домашним тренировкам с резинками, которые я делаю очень минимально по времени (~ 20–30 минут), мышцы по-прежнему в тонусе, не атрофируются и не теряют в объёме в больших количествах.

6

Питание для роста ягодиц



Питание играет ключевую роль в росте мышц.

Без достаточного количества калорий, белков, углеводов и жиров в ежедневном рационе мышцы просто не будут расти, какими бы правильными и эффективными не были силовые тренировки.

Многие совершают ошибку и увеличивают в питании лишь количество белков, которые, конечно, имеют очень высокое влияние на рост мышц.

Но углеводы тоже являются очень важной составляющей рациона для увеличения мышечной массы — именно углеводы выступают главным источником энергии для работы мышц.

Питание на массу — это соблюдение диеты с профицитом калорий и акцентом на повышенном количестве белков и правильных углеводов в рационе.

Также для набора веса важно следить за наличием витаминов и минералов в диете — в особенности, достаточного количества цинка и магния, которые важны для роста мышечной массы.

Цинк содержится в большей степени в морепродуктах, но присутствует и в любой белковой пище в достаточном количестве.

Получать магний можно из орехов, овощей и минеральной воды.



Профицит калорий

Для роста мышц необходимо добавочное количество калорий сверх вашей нормы. Организм должен больше получать калорий, чем тратить.

Дополнительное количество калорий должно составлять примерно 15–25% от нормы.

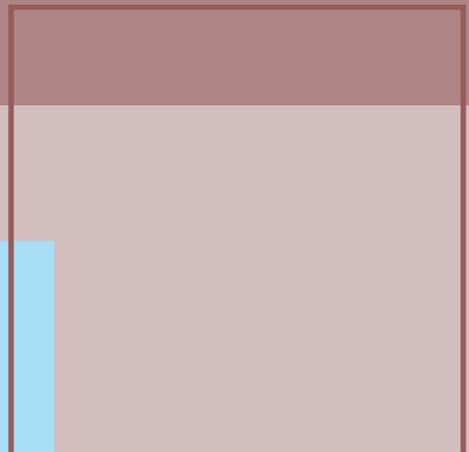
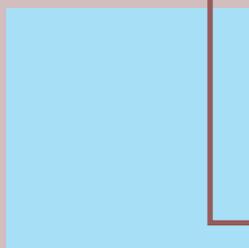
Чтобы рассчитать вашу норму, а в последствии и профицит калорий, обратитесь к формуле ниже.

Базальный метаболизм BMR для женщин:

$$\text{BMR} = 447,593 + (9,247 * \text{вес в кг} + (3,098 * \text{рост в см}) - (4,330 * \text{возраст в годах}))$$

Базальный метаболизм BMR для мужчин:

$$\text{BMR} = 88,362 + (13,397 * \text{вес в кг}) + (4,799 * \text{рост в см}) - (5,677 * \text{возраст в годах})$$



Как определить AMR (активный метаболизм)?

В зависимости от того, какой у вас образ жизни, выбирается соответствующий коэффициент:

Сидячий образ жизни

—1,2

Умеренная активность
(легкие физические нагрузки
либо занятия 1–3 раз в неделю)

—1,375

Средняя активность
(занятия 3–5 раз в неделю)

—1,55

Активные люди
(интенсивные нагрузки,
занятия 6–7 раз в неделю)

—1,725

Спортсмены и люди,
выполняющие сходные
нагрузки (6–7 раз в неделю)

—1,9

Теперь считаем,
какая у вас суточная норма калорий,
умножая две величины:

BRM

базальный
метаболизм

*

ARM

активный
метаболизм

После получения результата прибавьте 15–25% от полученной нормы и составляйте свой рацион согласно окончательному результату.

Хочу обратить внимание, что меню желательно составлять в правильном процентном соотношении белков, жиров и углеводов, так как от этого зависит качество набора массы.

Чтобы не получилось так, что вы набираете больше жира, чем мышц.

Посмотрите таблицу ниже и учитывайте это соотношение.

Всё проще, чем кажется.
Стоит только попробовать!

Нормы БЖУ для набора мышечной массы у девушек

Для чего
это необходимо?

Подсчитывать соотношение и количество нутриентов необходимо, чтобы обеспечить организм всем, что ему нужно для развития и функционирования. Это ваше здоровье.

И именно так можно эффективнее набрать мышечную массу, сформировать красивый рельеф тела.



Белки

Это материал для формирования мышц, необходимый для правильного метаболизма, роста клеток, поддержания иммунитета. Нутриенты, поступающие из мяса, рыбы и бобовых, должны контролироваться. Их переизбыток приводит к патологиям печени, нарушению работы ЖКТ из-за продуктов распада, а нехватка — к потере мышечной массы.

Энергетическая ценность на один грамм — 4 ккал.

Жиры

Жиры необходимы для:

- усваивания витаминов из пищи
- поддержания полноценной работы мозга
- формирования суставов, мембран клеток
- регулирования работы лимфатической, гормональной и других систем организма

На один грамм приходится 9 ккал

Недостаток жиров влияет на здоровье, в особенности — на здоровье женского организма.

Углеводы

Углеводы в большей степени отвечают за энергию для активности и эффективных тренировок, и они же отвечают за набор лишнего веса. В особенности простые углеводы — сладкое, мучное и подобные продукты



В грамотно организованном питании должны преобладать источники полезных, «медленных» нутриентов — крупы, фрукты и овощи с большим содержанием клетчатки.

На один грамм приходится 4 ккал

Самый простой способ посчитать БЖУ — разделить вашу калорийность на 100% и умножить на необходимый процент, после чего разделить на содержание калорий в 1 грамме.

Так у вас получится необходимое количество грамм в сутки.

Например, калорийность всего рациона 1800 kkal, делим на 100 и умножаем на 30 (процентное количество белка в рационе) = 540 kkal и уже это количество делим на 4 (калорийность 1 грамма белка) = 135 грамм.

А это примерно 500 грамм куриной грудки в день (24 грамма белка содержится в 100 граммах грудки). Естественно, не нужно есть одну куриную грудку, это лишь пример.

И помните, что в продуктах есть практически все нутриенты. Так, съедая 100 грамм гречки, вы получаете 72 грамма углеводов, 13 граммов белка и 3,5 грамма жиров.

Ой, я вас обманула.
Есть ещё более простой способ!

Вы можете составить примерный рацион в приложении FatSecret.

Оно автоматически посчитает калории, белки, жиры и углеводы, и вам нужно будет лишь подкорректировать граммовку блюд.

Просто?
Элементарно!

Итак, наше питание должно быть с профицитом калорий, и учётом БЖУ для наиболее эффективного набора массы.

А также хочу отметить очень важный пункт: после тренировки через 15–20 минут нужно сделать небольшой приём пищи — закрыть «углеводное окно».

Необходимы быстрые углеводы, например, банан или белково - углеводный коктейль.

**ЧТОБЫ НАБИРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ,
НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ!**
Иначе набирать вы будете в большей степени жир.

Нужны 3–4 тренировки в неделю на разные группы мышц.

Например, одна тренировка ягодиц и ног, одна тренировка грудных мышц, трицепса и плеч и одна тренировка — спина и бицепс.

7 Сон и восстановление не менее важны, чем сами тренировки и питание

Отдых — элемент тренировок, который, к сожалению, многие недооценивают.

Независимо от того, насколько хорошо вы потренировались, выложились и как усиленно соблюдали КБЖУ в своём рационе, очень важно время отдыха и сна, которое необходимо для процесса восстановления мышечных волокон, и, как следствие, — их роста.

Силовые тренировки и соблюдение профицита калорий — это важная часть уравнения мышечного роста, но это далеко не всё.

Очень важно адекватное восстановление — необходимо дать мышцам достаточно времени для пополнения запасов гликогена, протекания процессов реконструкции и утолщения мышечной ткани.

Восстановление, необходимое для роста мышц, составляет 48–72 часа между тренировками отдельной мышечной группы.

Вызов стресса во время тренировок в зале будет иметь смысл только тогда, когда необходимые для роста мышц гормоны и вещества выделяются во время сна.

Для прироста мышц после тренировки важен полноценный ночной сон.

Недостаток сна и восстановления делит практически на пополам приложенные вами усилия во время тренировок.

Более того, при недосыпе может повыситься уровень адреналина и кортизола, что может ещё и уменьшить способность к образованию новой мышечной ткани.

Важный момент — отдых для мышц в течении 48–72х часов не означает отсутствие активности.

Имеется ввиду отдых от силовой тренировки на эту группу мышц.

Вы можете продолжать комфортный режим проведения своего времени. Но важно, чтобы соблюдался режим полезного сна, во время которого происходят важные процессы восстановления мышечных волокон.



Раздел 5

**Как
максимально
задействовать
ягодичные
мышцы
в упражнении**



Приседать
и чувствовать только работу ног,
но никак не ягодич, знакомо?



Мне — да.

Около полугода тренировок я вообще, от слова совсем, не чувствовала ягодичные мышцы.

Я даже не знала, что они могут гореть и болеть от тренировки, как другие мышцы!

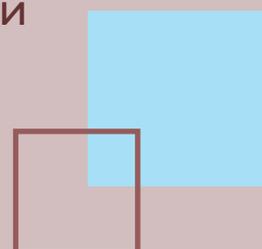
Но обучение в школе фитнеса и практика показали обратное — те же упражнения и тренировки могут задействовать ягодичи так, что появится ощущение, будто они растут прямо сейчас, пока вы занимаетесь.

Во время тренировки очень важна нейромышечная связь.

Нейромышечная связь мышц с мозгом — способность вовлекать определённую мышечную группу в работу посредством тренировок, либо просто напрягать конкретную мышцу.

Если вы механически поднимаете большой вес в упражнении, без связи «мозг – мышцы», увеличивается риск получения травмы, и существенно снижается нагрузка на целевую мышечную группу, потому что в работу включаются и вторичные мышцы.

Когда вы выполняете базовые упражнения и изолирующие, вы должны мысленно и физически дополнительно напрягать целевую (интересующую вас) мышцу, создавая и укрепляя её связь с мозгом. Если этого не делать, эффективность тренировки будет в разы ниже.



Методы развития нейромышечной связи

Концентрация.

Когда вы выполняете упражнение, вы должны представлять, как мышца напрягается и расслабляется, как происходит работа, и максимально концентрировать своё внимание на ягодичах.

Нельзя, чтобы ваши мысли были о том, что выложить в Instagram, как побыстрее ответить парню или что приготовить на ужин.

Только мысли о ягодичах во время выполнения упражнения, и ничего больше.

Отвлекаетесь — считайте, что тренировка прошла зря.

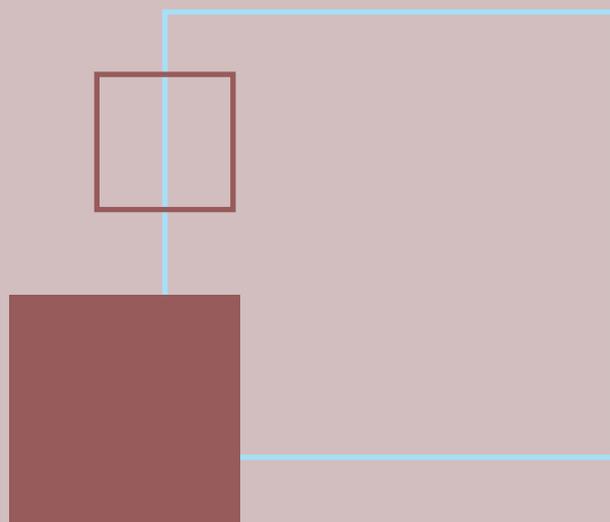
Конечно, результаты будут, но не такие, если вы соблюдались связь «мозг – мышцы».

Ещё один метод — напряжение мышц вне тренировки.

Когда у вас есть время, например, дома после пробуждения, напрягайте ягодичы и удерживайте по 30 секунд в положении стоя, и после — в положении сидя

(в той амплитуде, где у вас угол ног 90 градусов, как во время приседаний).

И так 3–5 подходов.



Развитие мышечной памяти

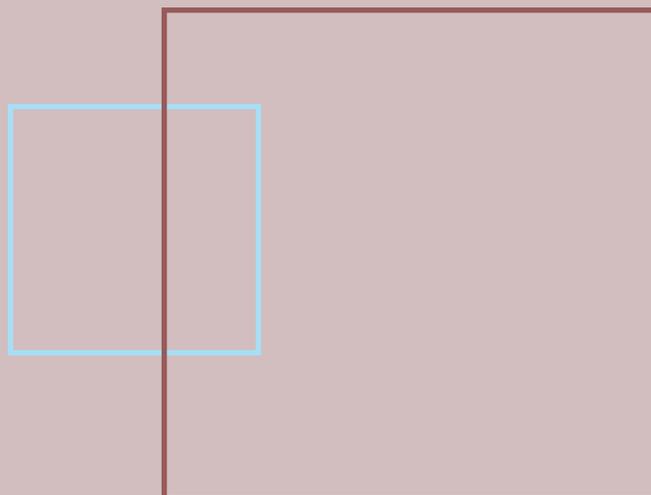
Благодаря развитию нейромышечных связей, развивается мышечная память.

Если вы научитесь чувствовать свои мышцы, вы уже не потеряете эти навыки даже при очень длительном отсутствии силовых тренировок.

Именно поэтому с наличием мышечной памяти и наработанных нейромышечных связей вы сможете вернуть объём мышц очень быстро, если не занимались силовыми тренировками несколько месяцев и даже лет.

Развитие нейромышечной связи между мозгом и мышцами — очень важная составляющая эффективной тренировки для роста мышц.

Грамотное и качественное развитие ягодиц невозможно без умения чувствовать свои мышцы.





Раздел 6

Как начать чувствовать мышцы?



Ягодичные мышцы, как правило, не сильно включаются в работу в повседневной жизни, особенно, если вы ведёте малоактивный образ жизни.

Именно поэтому ягодичные мышцы со временем атрофируются за ненадобностью. И, естественно, когда вы начнёте тренироваться, почувствовать работу мышц будет очень сложно.

Поэтому помимо создания нейромышечной связи может потребоваться дополнительное «включение» ягодиц в работу.

И есть несколько методов для этого.

Первый — делать статику ягодиц между подходами в упражнениях. Вы просто встаёте и сжимаете ягодицы настолько, насколько это возможно всё время, пока отдыхаете. После сразу преступаете к выполнению упражнения.

Второй метод для тех, кто не чувствует работу мышц, занимаясь уже 2–3 месяца.

Каждый вечер дома вам необходимо выполнять ряд упражнений. Длительность такой тренировки буквально 10 минут.

Да, тренировать одну мышцу нужно не более 1–2х раз в неделю, это касается силовых тренировок.

В данном случае нам необходимо именно «включить» ягодицы, заставить их работать, чтобы они «подумали», что теперь необходимы для жизнедеятельности.

Поэтому данный метод можно использовать.

Длительность таких ежедневных тренировок 2–3 недели.



Упражнения для тренировки: 1 неделя

Ягодичный мостик

Лягте на пол на спину, сделайте упор на лопатки, согните ноги, поднимайте таз медленно вверх, затем медленно вниз, в верхней точке сжимайте ягодичы до жжения. Повторите 25 раз.

Статика на ягодичы

Поставьте ноги на ширине плеч и сдавливайте ягодичы до жжения. 30 секунд. 2 раза.

Махи ногой назад

Поднимите одну ногу назад и делайте махи назад в короткой амплитуде. Очень медленно. До отказа на каждую ногу. Не менее 15 раз.



Упражнения для тренировки: 2 неделя

Подъём ног лёжа

Лягте на пол лицом вниз, опустив голову на скрещенные руки, стопы на ширине плеч. Сокращая ягодичные, поднимите прямые ноги на 30–40 см от пола, сводя их вместе. Сделайте паузу и медленно опустите ноги в исходное положение. Повторите 15 раз.

Статика на ягодицы

Поставьте ноги на ширине плеч и сдавливайте ягодичцы до жжения. 30 секунд. 2 раза.

Махи ногой в бок

Нога согнута и перпендикулярна полу. Поднимите одну ногу и делайте махи в бок в короткой амплитуде. Очень медленно. До отказа на каждую ногу. Не менее 15 раз.



Упражнения для тренировки: 3 неделя

Подъём ног на степ

Можете использовать диван.
Делаете подъём на каждую ногу, не по очереди.
Поднимаясь очень медленно и опускаясь
тоже очень медленно. 20 раз на каждую ногу.

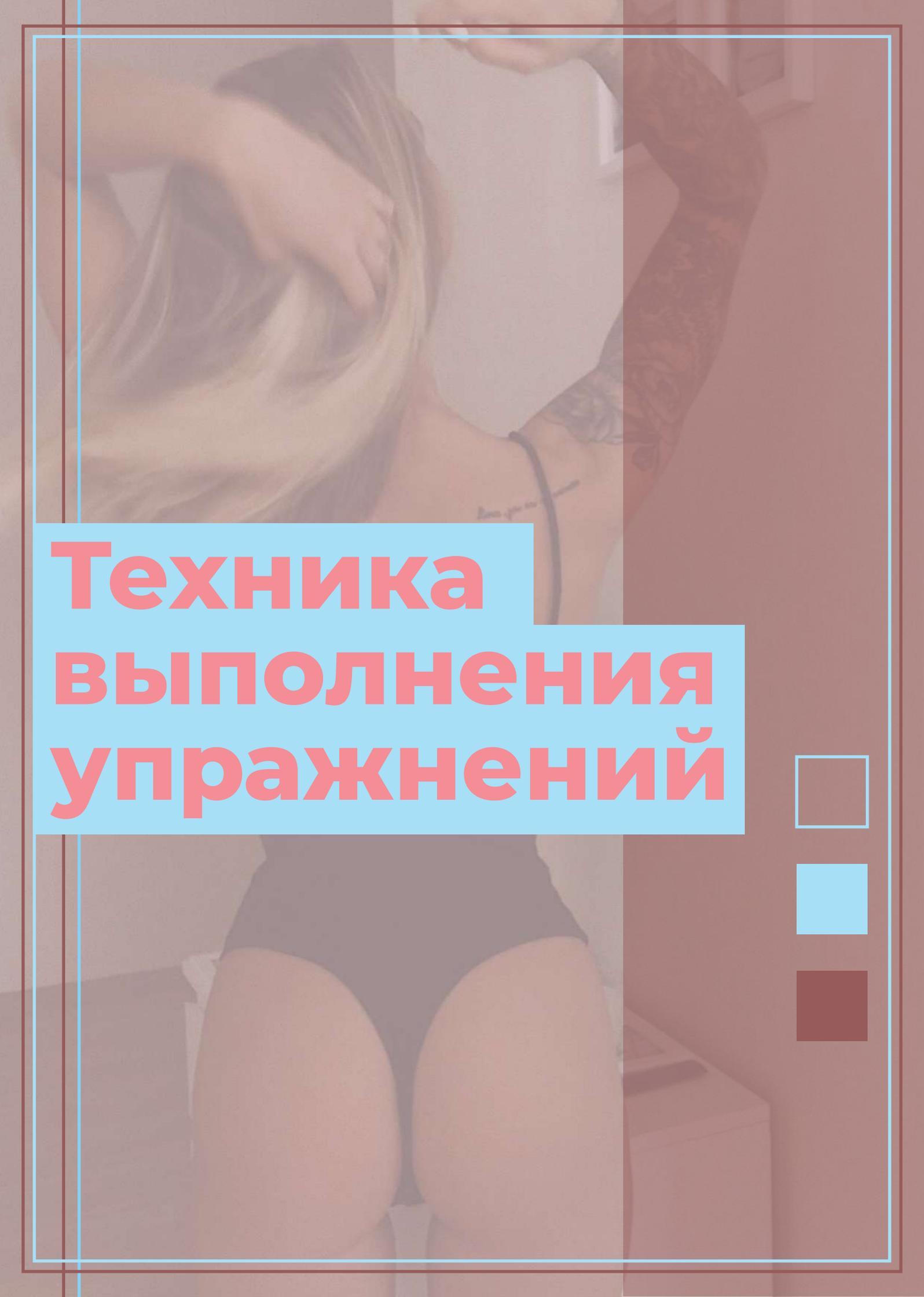
Статика на ягодицы

Поставьте ноги на ширине плеч
и сдавливайте ягодицы до жжения.
30 секунд. 2 раза.

Подъём ноги назад на четвереньках

Отведите одну ногу назад и делайте махи вверх
в короткой амплитуде. Очень медленно.
До отказа на каждую ногу. Не менее 15 раз.

Такой метод действительно помогает
включить мышцы в работу и начать их чувствовать.
Если трёх недель вам было недостаточно
то повторите первую неделю.
Если более месяца силовых тренировок
и такого метода включения ягодиц в работу
вы не чувствуете их в упражнениях, значит
вы недостаточно работаете над нейромышечной связью.



Техника выполнения упражнений



Приседания.

Приседания с грифом

Техника выполнения:

Исходное положение:
ноги ставим чуть шире плеч,
стопы развернуты примерно на 30 градусов
во внешнюю сторону, наклон корпуса примерно 10%.
Во время приседания колени должны направлять
в сторону разворота стопы,
туловище держим относительно исходного положения,
не заваливая вперед.

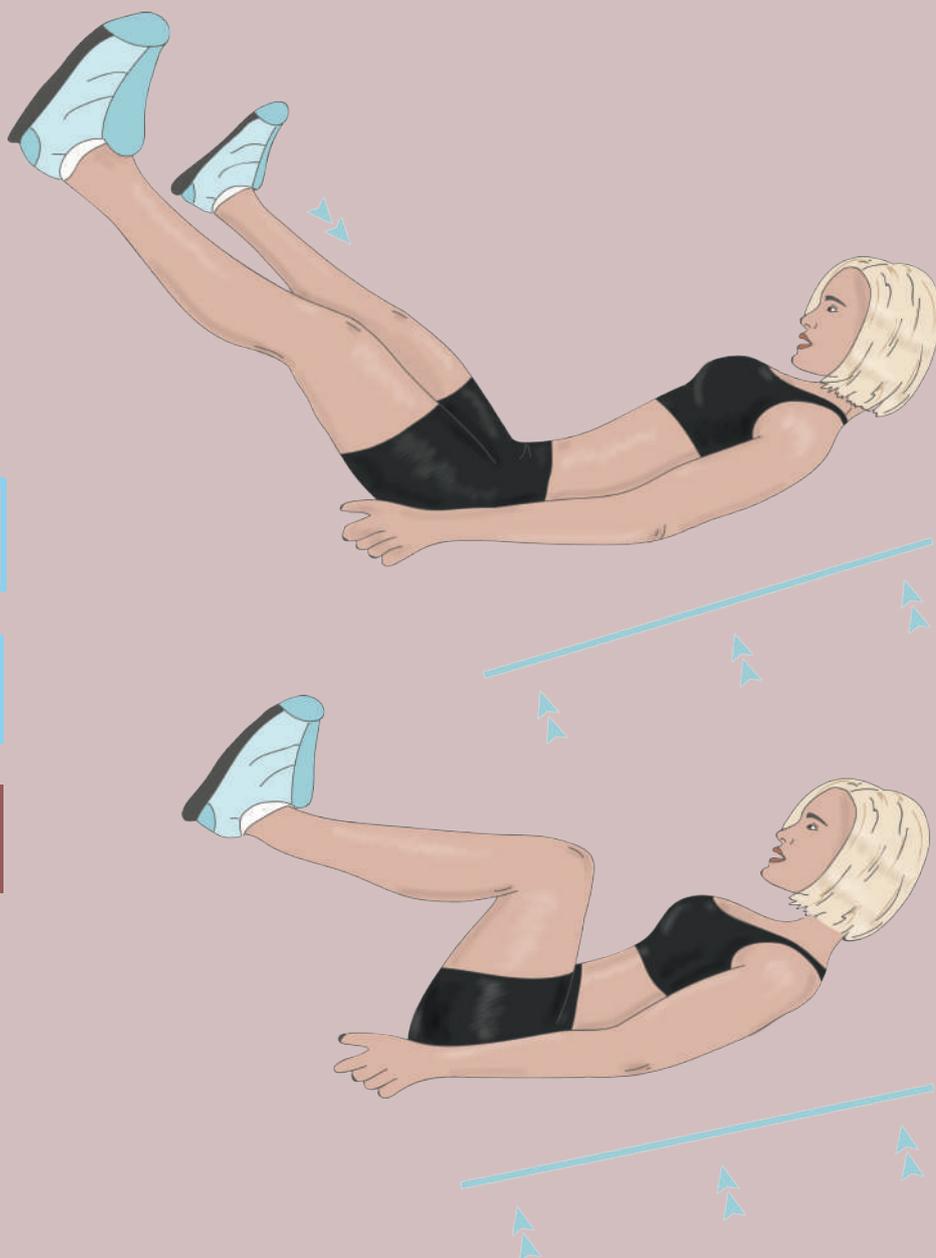


Жим ногами

Техника выполнения:

Исходное положение:

спина должна быть плотно прижата, особенно поясница, ставим ногу на платформу на ширине или чуть шире плеч, ноги разворачиваем на 30 градусов во внешнюю сторону. Опускаем платформу медленно, перенося нагрузку на пятки, до угла примерно 90 градусов, и без паузы поднимаем платформу вверх. Все упражнение делаем не отрывая поясницу и голову.

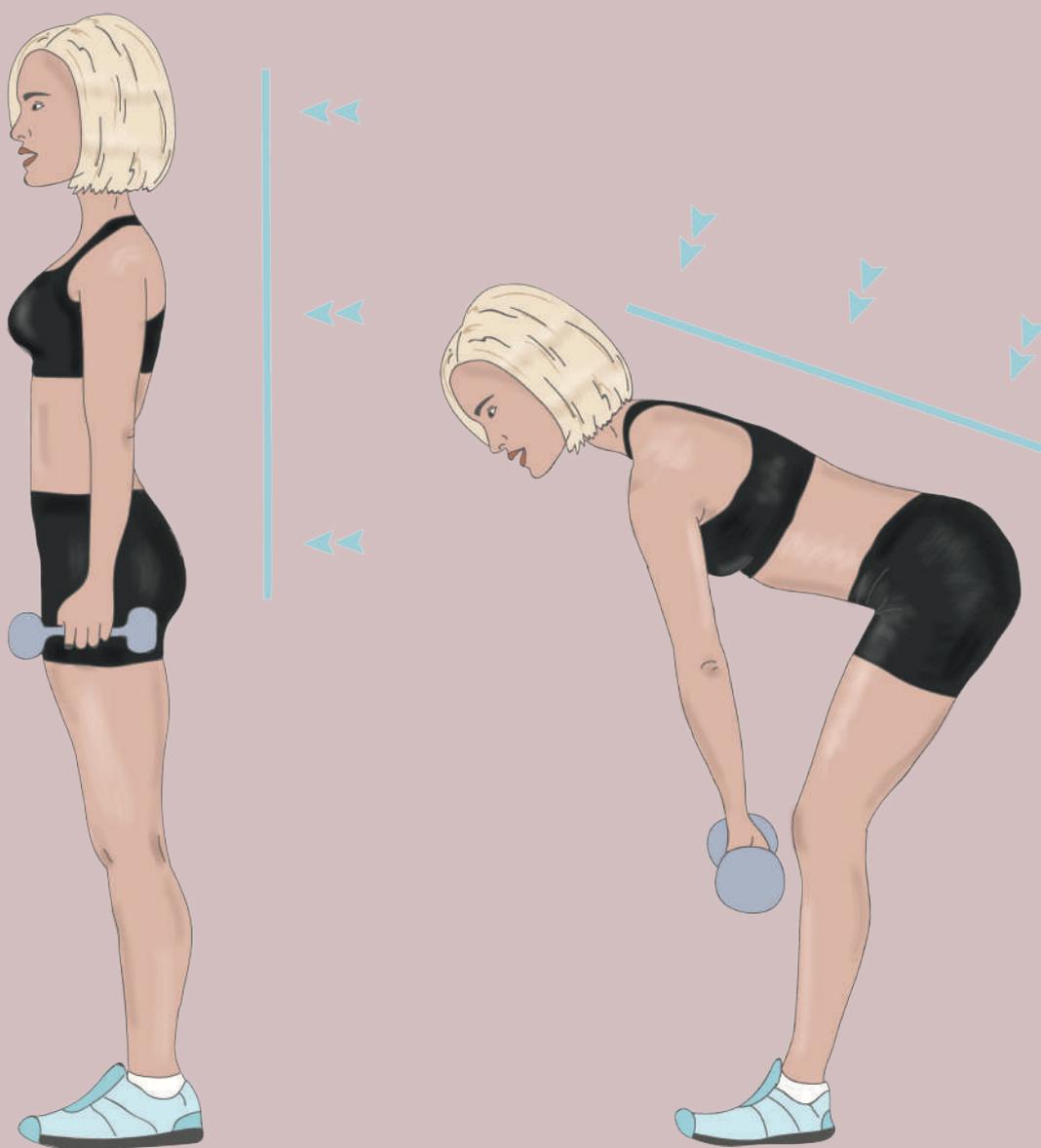


Тяга

Техника выполнения:

Исходное положение:

ноги на ширине плеч, носки строго вперед, гантели перед собой, спина прямая, лопатки сведены: отводим таз назад, опускаем гантели параллельно голени. Держим гантели рядом с ногами, руки не болтаются.



Выпады

Техника выполнения:

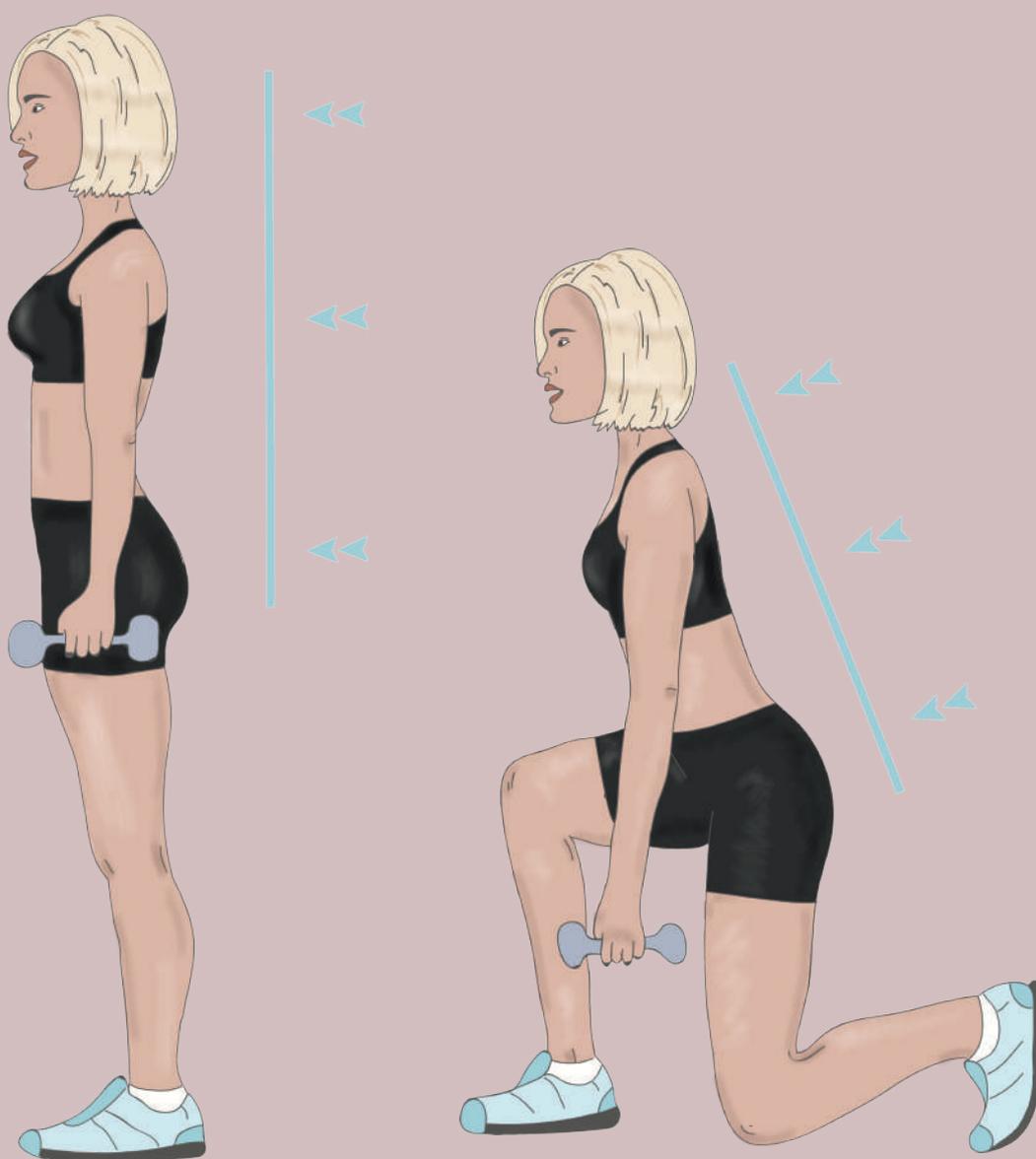
Исходное положение:

стопы на ширине плеч, корпус прямой.

Во время приседания

угол ног должен составлять 90 градусов,

колени не касаются пола, корпус наклонен примерно на 15%.



Болгарские выпады

Техника выполнения:

Исходное положение:

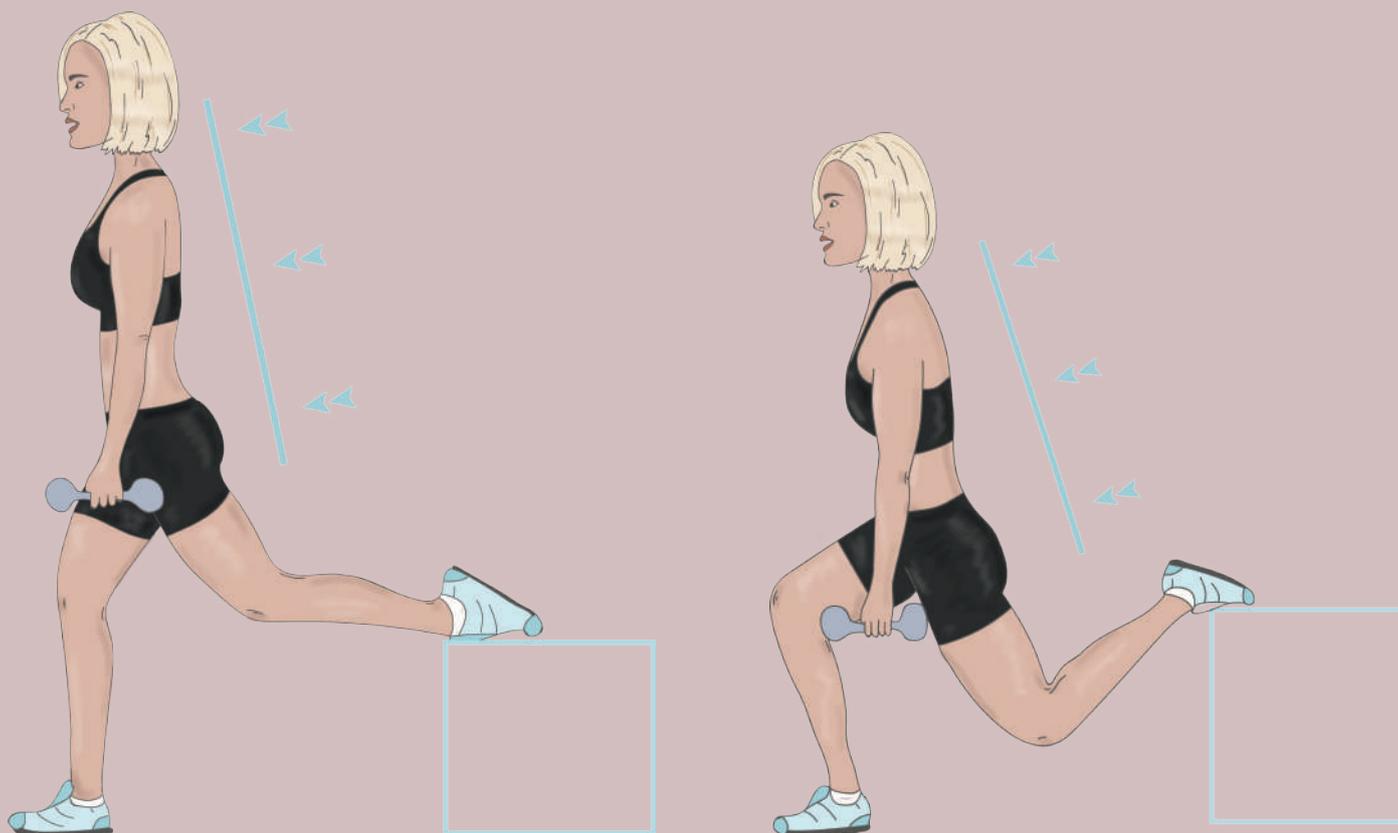
ставим одну ногу на опору, вторую ногу отворим вперед.

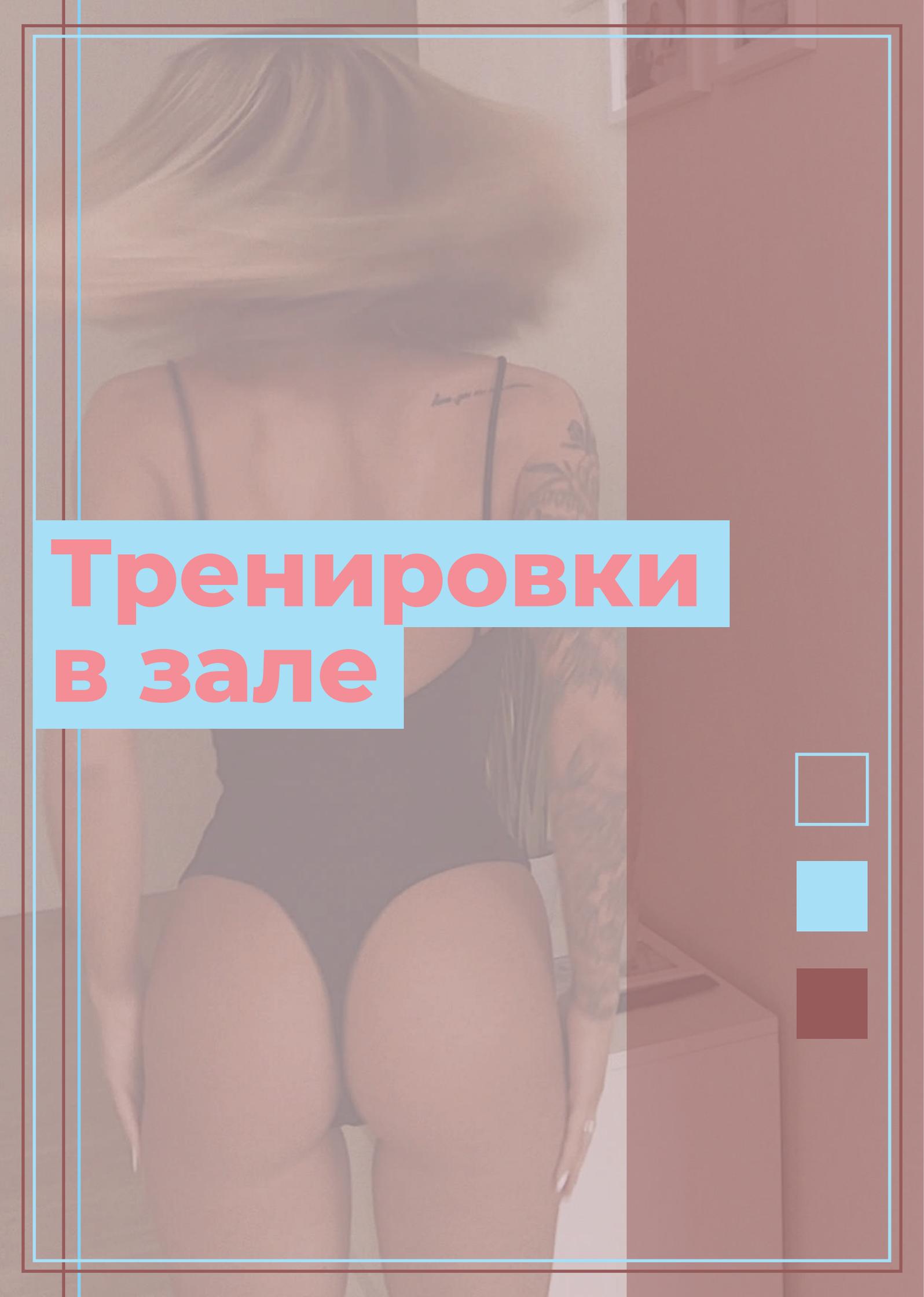
Чем дальше отведена нога,

тем больше включаются ягодичные.

Корпус наклонен на 5-10%.

Медленно опускаемся, держа спину и таз в одной плоскости, до момента, когда колено максимально приблизится к полу.





Тренировки в зале



В каждом упражнении мы делаем 1-2 последних подхода в отказ.

Строго соблюдаем время отдыха и технику выполнения. Для подбора рабочего веса стоит сделать 1-2 разминочных подхода перед выполнением основных, рабочих сетов

Тренировка 1

Отдых между подходами 1 минута

- 1.** Жим ногами с постановкой ног на уровне таза
4 подхода по 6-12 повторений
(Вес наращиваем каждый подход.
Больше вес — меньше повторений)
- 2.** Сгибания в тренажере сидя
3 подхода по 15 повторений
- 3.** Ягодичный мостик с блином
4 подхода по 20 повторений
- 4.** Разведение ног в тренажере сидя
4 подхода по 20 повторений
- 5.** Сведение ног в тренажере сидя
4 подхода по 20 повторений



Тренировка 2

Отдых между подходами 1 минута

- 1.** Румынская тяга со штангой
4 подхода по 12 повторений
- 2.** Отведение ног назад в кроссовере
4 подхода по 20 повторений
поочередно на каждую ногу
- 3.** Приседание плие с гантелью
4 подхода по 15 повторений
- 4.** Отведение ног в стороны в кроссовере
4 подхода по 20 повторений
- 5.** Приседание в смите
3 подхода по 15 повторений
- 6.** Разведение в тренажере сидя
3 подхода по 20 повторений



Тренировка 3

Отдых между подходами 1,5 минуты

1. Приседание со штангой

4 подхода по 6-12 повторений

(Вес наращиваем каждый подход.

Больше вес — меньше повторений. Делаем в отказ)

2. Тяга румынская со штангой

+ гиперэкстензия на ягодицы с блином в руках

4 подхода по 6 - 12 повторений в каждом упражнении

(Вес наращиваем каждый подход.

Больше вес — меньше повторений. Делаем в отказ)

3. Жим ногами с узкой постановкой ног

+ сгибания голени лежа

3 подхода по 12 повторений в каждом упражнении

4. Выпады динамические

+ ягодичный мостик одной ногой поочередно

3 подхода по 12 повторений в каждом упражнении

(ягодичный мост на каждую ногу)



Тренировка 4

Отдых между подходами 1,5 минуты

- 1.** Отведение ног назад с гантелью
+ отведение ног в стороны поочередно
4 подхода по 12 повторений в каждом упражнении
- 2.** Приседания в «колодец» с гантелью
+ разведение в тренажере сидя
4 подхода по 6 - 12 повторений в каждом упражнении.
Вес наращиваем каждый подход.
Больше вес — меньше повторений. Делаем в отказ)
- 3.** Жим одной ногой поочередно
4 подхода 12 повторений на каждую ногу без паузы
(сделали одной ногой, меняем и выполняем следующей,
затем снова без паузы меняем ногу
и выполняем следующей)
- 4.** Выпады в смите
+ тяга румынская на одной ноге с гантелью поочередно
4 подхода по 6 - 12 повторений в каждом упражнении
(Вес наращиваем каждый подход.
Больше вес — меньше повторений. Делаем в отказ)
- 5.** Сгибания голени лежа
+ сведение в тренажере сидя
3 подхода по 12 повторений в каждом упражнении



Тренировка 5

Отдых между подходами 1,5 минуты

1. Жим ногами с постановкой ног на уровне таза

4 подхода по 6-12 повторений

(Вес наращиваем каждый подход.

Больше вес — меньше повторений)

2. Болгарский присед

4 подхода по 12 повторений на каждую ногу без паузы

(сделали одной ногой, меняем и выполняем следующей,

затем снова без паузы меняем ногу

и выполняем следующей)

3. Приседания со штангой

+ тяга сумо

4 подхода по 6 - 12 повторений в каждом упражнении

(Вес наращиваем каждый подход.

Больше вес — меньше повторений. Делаем в отказ)

4. Румынская тяга со штангой

+ ягодчный мост с блином

+ гиперэкстензия на ягодицы с блином в руках

4 подхода по 12 повторений на каждое упражнение без паузы

(сделали одной ногой, меняем и выполняем следующее,

затем снова без паузы выполняем следующее)

5. Отведение ног назад в кроссовере

+ отведение ног в стороны поочередно в кроссовере

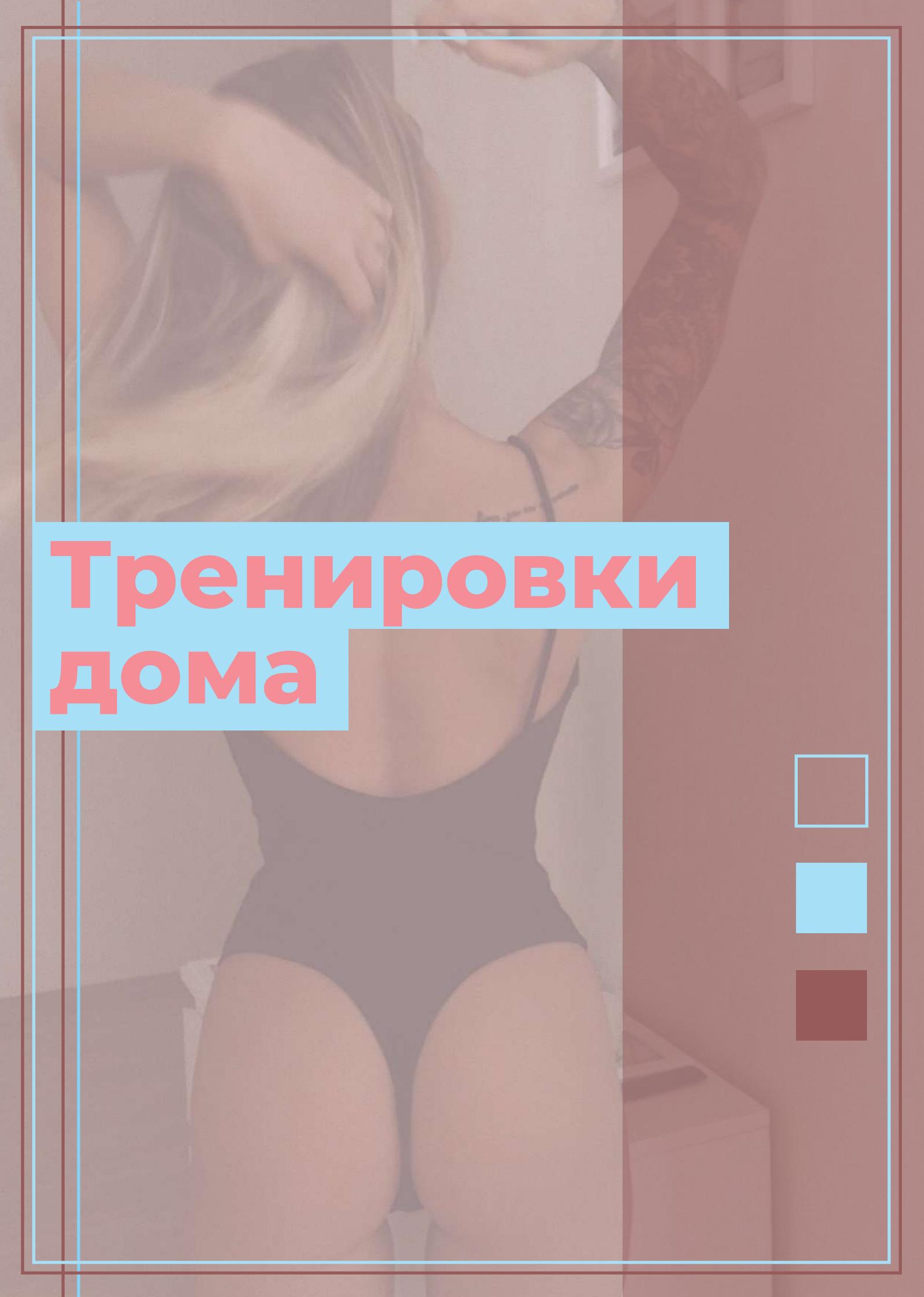
(4 подхода по 15 повторений в каждом упражнении)

6. Разгибание голени сидя

+ подъем на носки стоя

(4 подхода по 12 повторений в каждом упражнении)





Тренировки дома



В каждом упражнении мы стараемся делаем 1-2 последних подхода в отказ. Строго соблюдаем время отдыха и технику выполнения. Для роста мышц вам необходимо делать тренировки с фитнес-резинками и гантелями.

Тренировка 1

Разминка 5 минут

- 1.** Приседания
4 подхода по 20 раз
- 2.** Выпагивания из полуприседа
4 подхода по 10 раз
- 3.** Статичные приседания у стены
4 подхода по 30сек
- 4.** Выпады на месте
3 подхода по 15 раз на каждую ногу
- 5.** Ягодичный мостик
+ разведение ног стоя
+ подъемы ног перед собой
3 подхода по 20 раз

Растяжка 5 минут



Тренировка 2

Разминка 5 минут

- 1.** Приседания
+ выпады в стороны
4 подхода по 15 раз
- 2.** Выпрыгивания с полуприседа
+ статичные приседания у стены
4 подхода (12 раз + 30сек)
- 3.** Зашагивания на низкую платформу
+ становая тяга = 4 подхода по 15 раз

Растяжка 5 минут



Тренировка 3

Разминка 5 минут

1. Подъемы с полуприседа на носки
4 подхода по 20 раз

2. Приседания глубокие с прыжком
4 подхода по 15 раз

3. Выпады
4 подхода по 20 раз

4. Ягодичный мостик
4 подхода по 25 раз

5. Подъемы ног лежа на боку
на внутреннюю часть бедра
3 подхода по 25 раз на каждую ногу

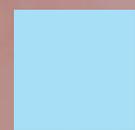
6. Разведение ног
+ подъемы перед собой
3 подхода по 20 раз

Растяжка 5 минут





Полезные рекомендации от нутрициолога



Во время программы важно, чтобы питание было функциональным. Организм должен получать необходимое количество белков, сложных углеводов, полноценных жиров, фруктов, овощей и зелени.

Продукты-суперфуды для достижения результата:

Белок - строительный материал для мышечной ткани.

- / нежирное мясо (курица, телятина)
- / яйца куриные
- / рыба (тунец, лосось и далее)
- / творог, кисло-молочные продукты

Сложные углеводы - источник энергии

- / гречневая крупа
- / бурый рис
- / овсяные хлопья
- / киноа

Полезные жиры.

В виде ненасыщенных жирных кислот омега-3,9:

- / орехи
(миндаль, грецкий орех, фундук, кешью, кедровые, семена чиа, семена льна)

Источники витаминов, клетчатки и фитонутриентов:

- / овощи, зелень, фрукты
в особенности:
батат, брокколи, шпинат, кабачки, авокадо,
топинамбур, манго, помидоры, смородина, персик

ДЛЯ МЕНЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТИ
УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ
ВО ВРЕМЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЬ:

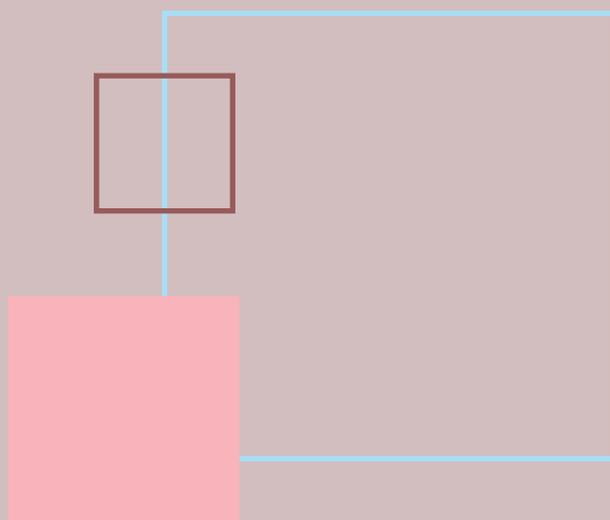
- / майонез, кетчуп
- / фастфуд, снеки, чипсы
- / колбасные изделия, копчености, консервы
- / сахар, напитки с высоким содержанием сахара
- / пирожные, булочки

ЖЕЛАТЕЛЬНО

Использовать щадящие методы приготовления пищи:
варка, тушение, варка на пару,
а также запекать продукты в духовке
или готовить на гриле без масла.

Ежедневно обогащать рацион овощами
и фруктами 5 цветов: красный, зеленый, белый,
желто-оранжевый, сине-фиолетовый.

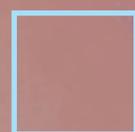
Принимать мультивитаминные комплексы
и полиненасыщенные жирные кислоты ОМЕГА-3.
Приобрести можно в аптеке
и магазине спортивного питания.





Меню

#1



ЗАВТРАК

- / Омлет яичный
- / Хлеб бородинский — 2 кусочка
- / Курага — 3-4 шт.
- / Чай зеленый без сахара — 200 мл.
- / Шпинат — 100 гр.

443 ккал

ОМЛЕТ ЯИЧНЫЙ

Время приготовления 10 минут

- / Яйца куриные — 2 шт.
- / Молоко — 150 мл.
- / Оливковое масло — 5 мл.
- / Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

- / Яйца смешать с молоком, добавить соль и специи, взбить венчиком и влить на разогретую сковородку готовить приблизительно 10 минут на медленном огне.
- / Подать омлет со шпинатом.

1 ПЕРЕКУС

- / Миндаль — 20 гр. (16-18) шт.
- / Сок апельсиновый — 200 гр.

245 ккал

ОБЕД

- / Суп овощной с клецками
- / Салат из помидор и сыра
- / Хлеб бородинский — 50 гр.

550 ккал

СУП 330 ккал

Время приготовления 30 минут

- / Цветная капуста — 150 гр.
- / Морковь — 50 гр.
- / Кабачок небольшой — 150 гр.
- / Сладкий перец красный — 50 гр.
- / Оливковое масло — 2 ч. ложки
- / Черный молотый перец
- / Соль по вкусу
- / Мука 2 ст. ложки
- / Яйцо — 1 шт.
- / Сметана 15 гр.
- / Сода на кончике ножа

Способ приготовления:

- / В сковороде нагрейте масло, положите мелко нарезанные морковь, кабачки, красный перец, поджарьте 5-7 минут, добавьте цветную капусту и немного воды и потушите 10-15 минут.
- / Муку смешайте с яйцом, сметаной, щепоткой соли и соды.
- / В кастрюле вскипятите небольшое количество воды, чайной ложкой опускайте небольшие порции теста.
- / Когда все клецки всплывут, положите овощи в суп, выключите и дайте настояться 10 минут.
- / Подавайте с рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СЫРА

110 ккал

Время приготовления 10 минут

/ Томаты — 200 гр.

/ Сыр голландский — 20 гр.

/ Лимонный сок — 5 гр.

2 ПЕРЕКУС

/ Коктейль с йогуртом и бананом

/ Йогурт греческий — 200 гр.

/ 1 Банан

152 ккал

УЖИН

МЯСНЫЕ МАФФИНЫ НА ПАРУ

Время приготовления 15 минут

/ Фарш куриный — 200 гр.

/ Овсяные хлопья — 10-20 гр.

/ Сыр сливочный — 10 гр.

/ Лук порей (белая часть) — 50 гр.

/ Яйцо — 1 шт (желток)

/ Зелень

428 ккал

Для соуса:

/ Пучок петрушки

/ Соль

/ Вода

/ Оливковое масло — 1 ст. л

/ Лимонный сок — 1 ч.л

/ Цедра 1/4 лимона

Способ приготовления:

/ Лук порей порежьте и потушите на сливочном масле до прозрачности.

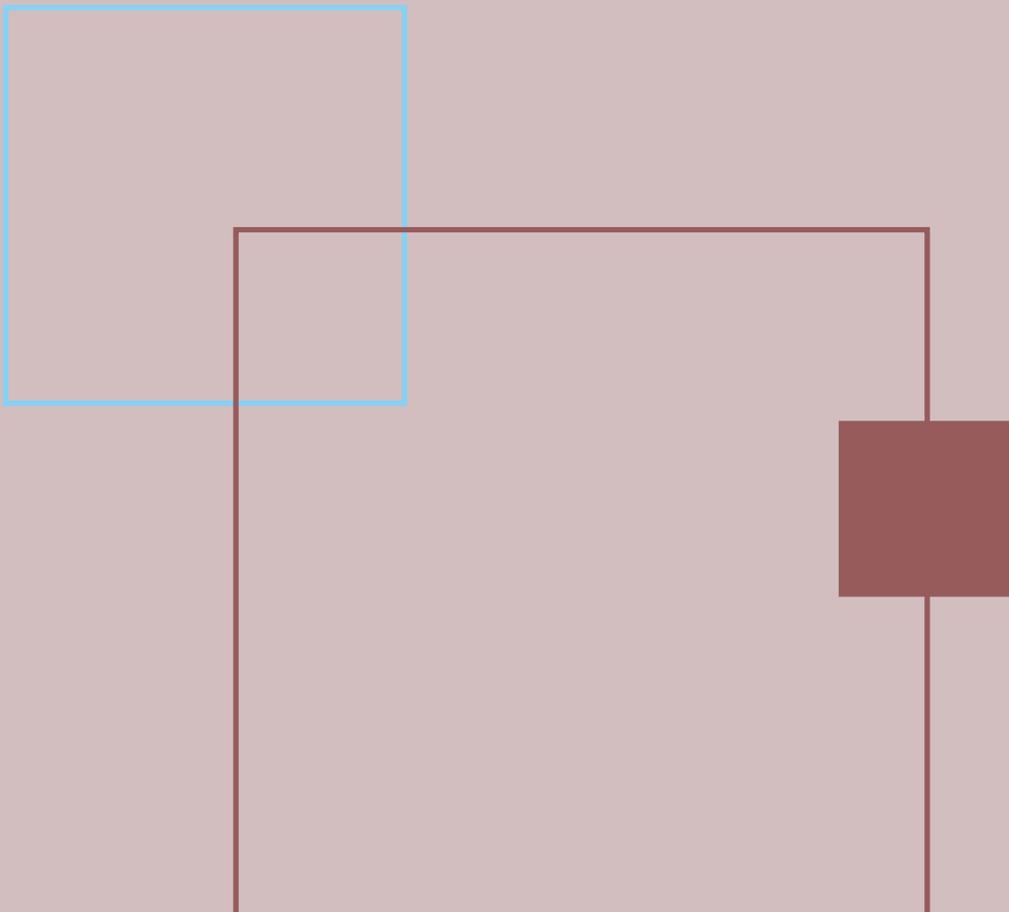
/ Овсяные хлопья измельчите в блендере.

/ Выложите в блендер лук, фарш, овсяные хлопья, сыр, соль и яйцо и взбейте до пышности.

/ Сформируйте тефтельки и готовьте их на пару 15-17 минут.

/ Для приготовления соуса сложите все ингредиенты в блендер и взбейте.

/ При подаче маффины полейте обильно соусом.



Меню #2



ЗАВТРАК

ТВОРОГ С ИЗЮМОМ

395 ккал

/ Творог — 100 гр.

/ Изюм — 20 гр.

/ Ряженка — 200 гр.

/ Хлебцы хрустящие зерновые — 30 гр.

1 ПЕРЕКУС

/ Орехи кешью — 20 гр.

/ Чай зелёный — 200 гр.

130 ккал

ОБЕД

/ Салат с авокадо и креветками

/ Курица с бататом

895 ккал

КУРИЦА С БАТАТОМ

395 ккал

Время приготовления 30 минут

- / Куриное мясо — 150 гр.
- / Батат — 200 гр.
- / Сладкий перец — 1 шт.
- / Помидоры — 2 шт.
- / Петрушка или укроп — 1/3 пучка
- / Соль, черный молотый перец — по вкусу
- / Оливковое масло — 2 столовые ложки
- / Лук — 1 шт.

Способ приготовления:

- / В сковороде поджарить репчатый лук до золотистого цвета.
- / Добавить нарезанное куриное мясо, соль.
- / Потушить 10 минут, добавить нарезанный батат,
- / Потушить 10 минут.
- / Далее добавить нарезанные помидоры без кожуры, сладкий перец и тушить до готовности.
- / Блюдо подавать с мелко нарезанным укропом и петрушкой.

САЛАТ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ

335 ккал

Время приготовления 30 минут

- / Авокадо — 1/2 шт.
- / Помидоры — 1/2 шт.
- / Листья салата — 6 шт.
- / Лимонный сок
- / Креветки — 15 шт. (100 гр.)
- / Соль — по вкусу
- / Черный перец молотый — по вкусу

Способ приготовления:

- / Авокадо нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком.
- / Добавить нарезанный помидор и свежие листья салата.
- / Добавить заранее сваренные и охлажденные креветки.

2 ПЕРЕКУС

- / Коктейль с йогуртом и клубникой
- / Йогурт греческий — 200 гр.
- / Клубника — 100гр.

193 ккал

УЖИН

СТЕЙКИ ИЗ ЛОСОСЯ С ТРАВЯНЫМ СОУСОМ ИЗ МЯТЫ И БАЗИЛИКА

Время приготовления 30 минут

- / Стейк из лосося — 200 гр.
- / Листья базилика — 1/2 стакана
- / Листья мяты — 20 гр.
- / Уксус — 1 ст. ложка
- / Сахар — 1 чайная ложка
- / Тертый имбирь — 1 чайная ложка
- / Чеснок — 1 зубчик
- / Лайм — 1/2
- / Соль — по вкусу
- / Перец чёрный молотый — по вкусу

315 ккал

/ Оливковое масло — 1 чайная ложка

/ Рыбный соус — 1 чайная ложка

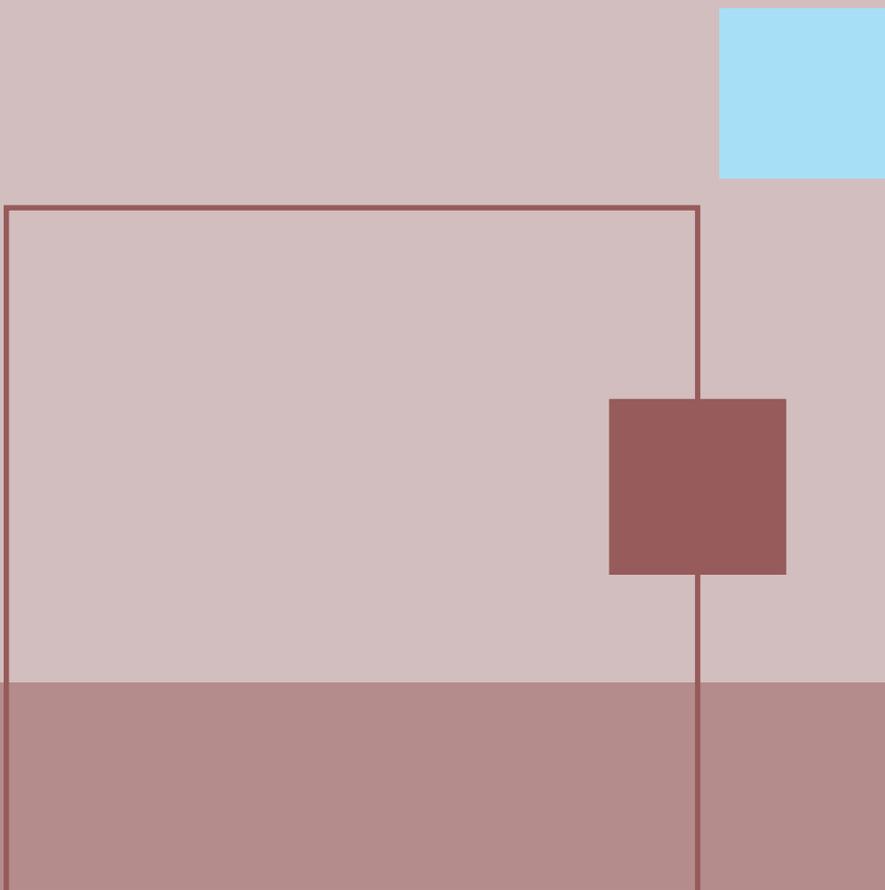
Способ приготовления:

/ В блендере смешайте листья мяты и базилика, уксус, имбирь, сахар, рыбный соус и измельченный чеснок. Измельчите до однородной массы и переложите в миску.

/ Натрите рыбные стейки солью и перцем.

Выложите на смазанную маслом сковородку и жарьте по 5 минут с каждой стороны до готовности.

/ Выложите на тарелки, сверху положите небольшое количество соуса и подавайте с дольками лайма.





Меню #3



ЗАВТРАК

- / Гречка с кунжутом
- / Травяной чай — 200 гр.
- / Чернослив — 3 штуки

315 ккал

ГРЕЧКА С КУНЖУТОМ 270 ккал

Время приготовления 15 минут

- / Гречневая крупа — 150 гр.
- / Кунжут — 10 гр.
- / Оливковое масло — 5 мл.

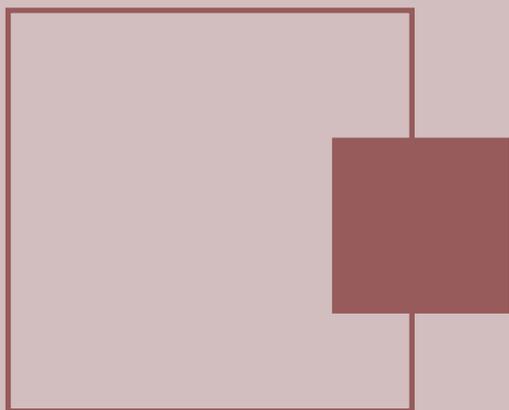
Способ приготовления:

- / Гречку отварить, добавить оливковое масло
- / Посыпать кунжутом.

1 ПЕРЕКУС

- / Яблоко — 2 шт.

140 ккал



ОБЕД

- / Грибы с баклажанами
- / Хлеб бородинский — 1 кусок
- / Витаминный смузи

670 ккал

ГРИБЫ С БАКЛАЖАНАМИ 150 ккал

Время приготовления 30 минут

- / Баклажан — 1/2
- / Шампиньоны — 100 гр.
- / Репчатый лук — 1/2
- / Оливковое масло — 5 мл.
- / Соль — по вкусу
- / Специи — по вкусу
- / Соевый соус — 5 мл.
- / Перец болгарский — 1/2

Способ приготовления:

- / Отдельно поджарить репчатый лук, добавить очищенный и нарезанный баклажан, болгарский перец и тушить 10 минут.
- / На другой сковороде поджарить шампиньоны.
- / Все вместе соединить, добавить соевый соус, соль, специи по вкусу.

2 ПЕРЕКУС

- / Грецкий орех — 3 шт.

195 ккал

ВИТАМИННЫЙ СМУЗИ 440 ккал

Время приготовления 5 минут

- / Молоко — 200 гр.
- / Банан — 1/2 шт.
- / Киви — 2 шт.
- / Яблоко — 1 шт.
- / Мед — 1 чайная ложка

Способ приготовления:

- / Все ингредиенты смешать в блендере.

УЖИН

БУРЫЙ РИС С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ

Время приготовления 45 минут

- / Рис коричневый — 100 гр.
- / Говядина — 100 гр.
- / Вода — 1 стакан
- / Соевый соус — по вкусу
- / Чеснок — 1 зубчик
- / Имбирь — по вкусу
- / Соль
- / Лук репчатый — 1/2 шт.
- / Масло оливковое — 5 мл.
- / Руккола

580 ккал

Способ приготовления:

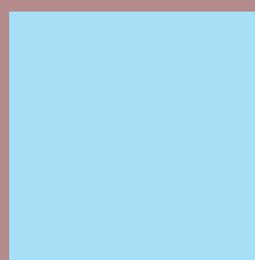
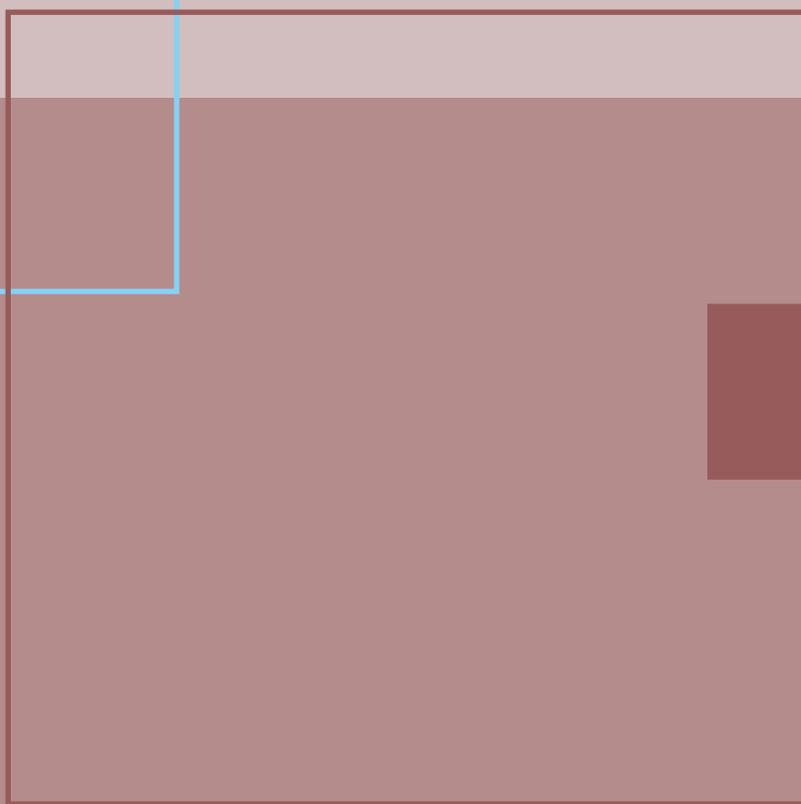
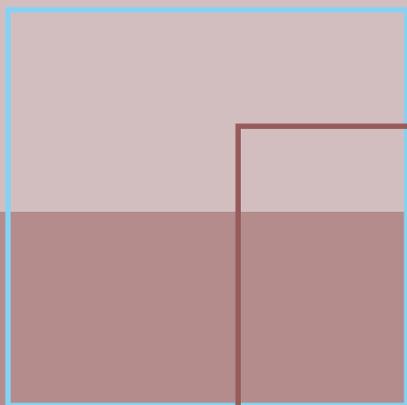
/ Отварить рис.

/ Лук обжарить, добавить нарезанную говядину, соль и тушить 20 минут.

/ Далее добавить отварной рис и тушить еще 20 минут.

/ В конце добавить измельченный чеснок и имбирь, закрыть крышкой на 5 минут.

/ Подавать вместе с рукколой.



Теперь у тебя есть вся информация,
которая необходима,
чтобы твои ягодицы начали расти,
и результат радовал тебя
каждый раз,
когда ты проходишь мимо зеркала!

Успехов!

