

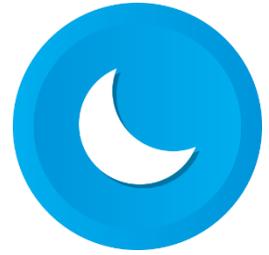
ЧЕК – ЛИСТ ПО  
ПРОКАЧКЕ  
ЯГОДИЦ



От Жопастенького  
биолога Лены

@WTREVE

# ВВЕДЕНИЕ



УПРУГИЕ КРАСИВЫЕ ЯГОДИЦЫ –  
МЕЧТА КАЖДОЙ ДЕВУШКИ

ПОВЕРЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ГЕНЕТИКА  
ЛИШИЛА ТЕБЯ ЭТОЙ КРАСОТЫ –  
ТЫ СМОЖЕШЬ ЕЁ ПОБОРОТЬ И  
СЛЕПИТЬ СЕБЕ БУЛОЧКИ

ДЛЯ ЭТОГО ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

1. Время
2. Силовые тренировки
3. Сбалансированное питание
4. Сон и восстановление

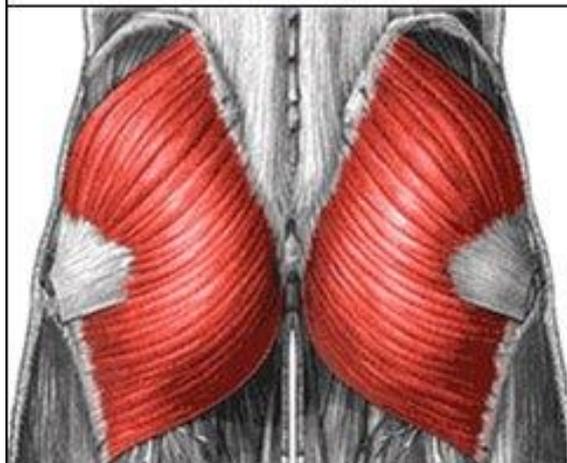


В МОЕМ ЧЕК-ЛИСТЕ ВЫ НАЙДЕШЬ ИНСТРУКЦИИ  
К ПРЕОБРАЖЕНИЮ, ИНФОРМАЦИЮ О СТРОЕНИИ  
И ФИЗИОЛОГИИ МЫШЦ, ТРЕНИРОВКИ, ТЕХНИКУ  
УПРАЖНЕНИЙ И ЛАЙФХАКИ

# СТРОЕНИЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

ЯГОДИЦЫ СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ МЫШЦ

**БОЛЬШАЯ**  
ЯГОДИЧНАЯ  
МЫШЦА



**СРЕДНЯЯ**  
ЯГОДИЧНАЯ  
МЫШЦА



**МАЛАЯ**  
ЯГОДИЧНАЯ  
МЫШЦА



## ОПИСАНИЕ И ФУНКЦИИ

### *Большая ягодичная мышца*

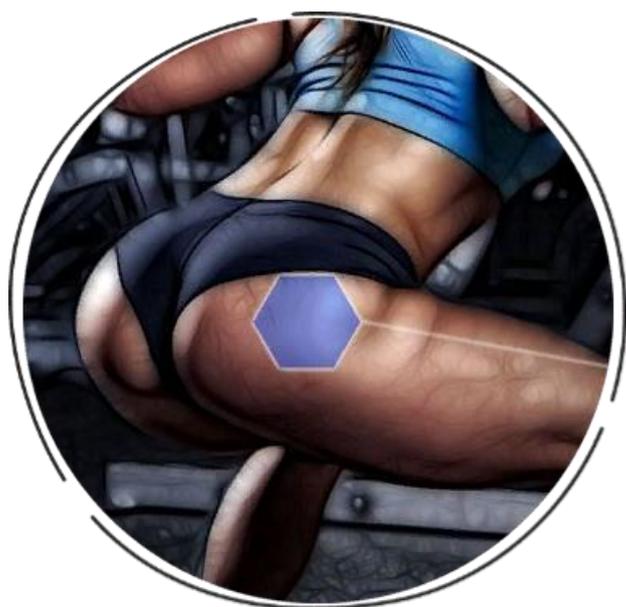
*является самой крупной из рассматриваемой группы мышц и может достигать 2-4-ех сантиметров в толщину.*

*Она имеет ромбовидную форму и практически полностью “перекрывает” среднюю и малую ягодичные мышцы, находясь над ними. Фактически, именно с этой мышцей мы обычно и ассоциируем рассматриваемую область тела именно она создает основной видимый объем*



# Функции большой ягодичной мышцы

- поддерживает положение туловища, когда человек стоит
- участвует в разгибании туловища после наклона
- поворачивает бедро наружу
- участвует в разгибании бедра



## Средняя ягодичная мышца

своей формой приближена к треугольнику. Она находится под большой ягодичной и чуть сверху, видна сзади и сбоку, иногда ее называют верхней ягодичной мышцей.

Фактически, средняя ягодичная мышца участвует во всех движениях/упражнениях, требующих отведение ноги в сторону. Именно она создает объем в верхней части ягодиц, расположенной ближе к наружной стороне бедра и “завершает” красивую форму ягодиц.

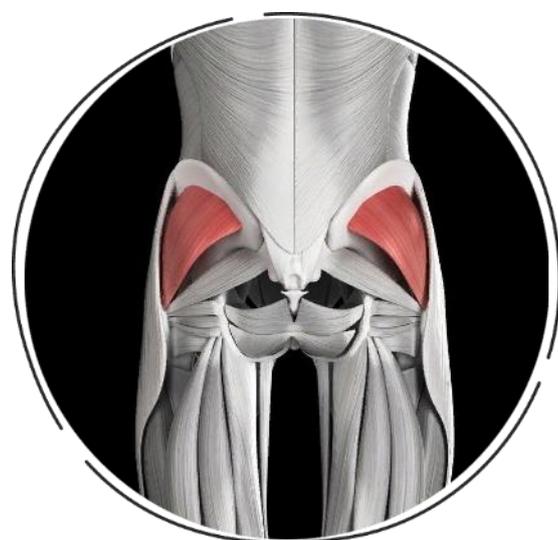
# Функции средней ягодичной

## мышцы:

- отводит бедро в сторону
- участвует во вращении бедра  
внутри и наружу
- участвует в выпрямлении  
туловища

## Малая ягодичная мышца

не видна снаружи, так как является самой глубокой из трех мышц и полностью перекрывается средней и большой



ягодичной мышцами. Своей формой малая ягодичная очень напоминает среднюю, находится под ней глубоко внутри, является более тонкой.

# Функции малой ягодичной

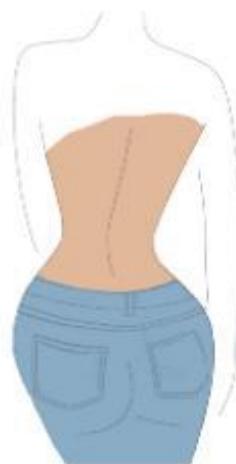
## мышцы:

- отводит бедро в сторону
- участвует в выпрямлении туловища

# ТИПЫ ЯГОДИЦ



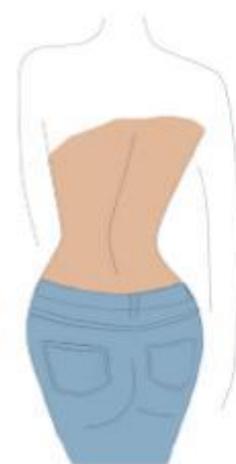
КВАДРАТ



КРУГ



СЕРДЦЕ



ТРЕУГОЛЬНИК



Тип ягодиц, (их форма) заложен генетически. Форму можно чуть корректировать, если заниматься силовыми тренировками и правильно распределять нагрузку на разные группы мышц.

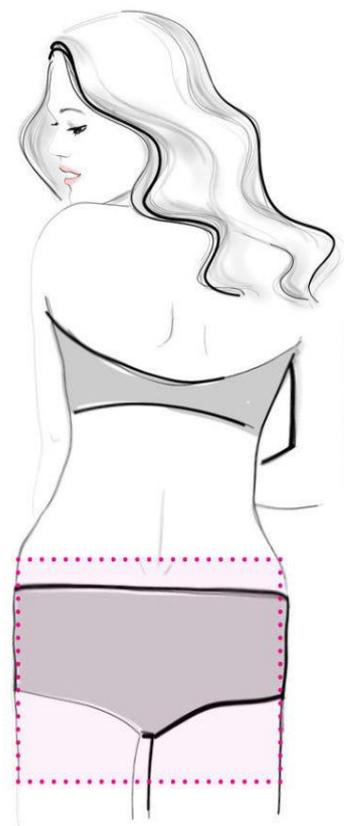
Чтобы узнать какой у вас тип – просто сфотографируйтесь сзади, стоя ровно, в нижнем белье

## ОПИСАНИЕ ВСЕХ ФОРМ ЯГОДИЦ, ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ПРЕОБРАЖЕНИЕМ

### 1. Квадрат

Если линия между бедренной костью и внешней частью бедра проходит перпендикулярно земле, то у вас совершенно точно квадратный тип ягодиц.

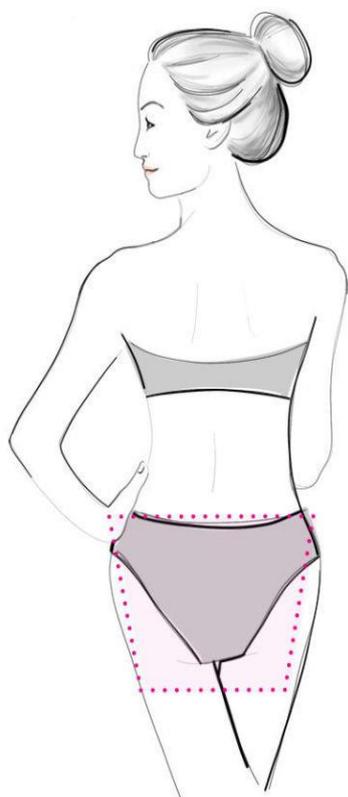
Такие ягодицы сложно сделать выпуклыми и округлить



**НУЖНО:** Нарращивать мышечную массу, прорабатывать все три ягодичные мышцы, уделяя особое внимание тренировке средней мышцы, чтобы сверху и чуть сбоку ягодицы были объемнее. Упражнения будут дальше.

## 2. Треугольник

Линия между тазом и бедрами располагается углами внутрь и сзади такая попа принимает форму буквы V



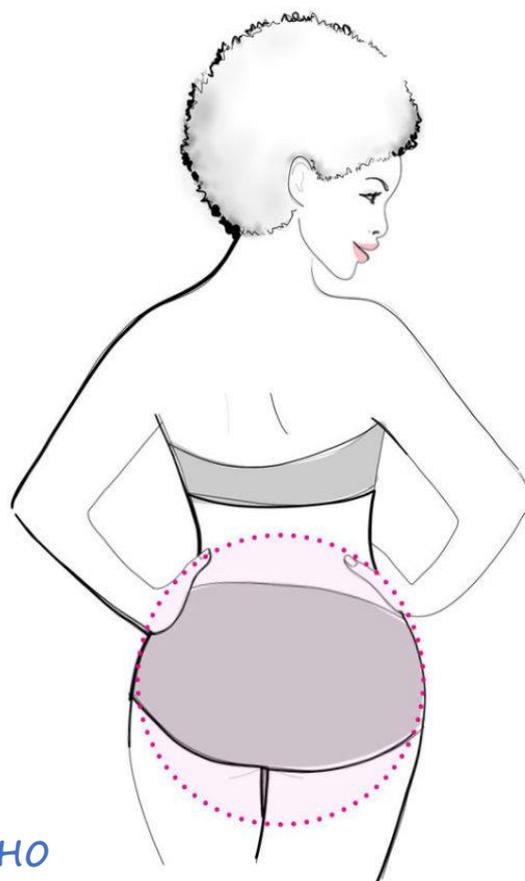
Самый сложный тип, который тяжелее всего округлить

### **НУЖНО:**

Наращивать мышечную массу ягодиц, тренируя все 3 ягодичные мышцы, уделяя особое внимание большой ягодичной мышце, среднюю можно задействовать меньше, чтобы сверху жопка не становилась еще треугольнее, + интенсивно задействовать бедра. Нарращивать мышечную массу на квадрицепсах, бицепсе бедра  
Накаченные мышцы ног визуально округлят ягодицы

### 3. Круг

Плавный переход от талии к бедрам, без ушек на внешней части бедер, говорит о том, что у вас круг.



Такие ягодицы сами по себе в меру выпуклые, но чтобы они оставались вечно упругими и привлекательными...

#### **НУЖНО:**

Заниматься силовыми тренировками, прорабатывать все три группы мышц в равной степени

## 4. Сердце

Такие ягодицы очень схожи с круглыми, но имеют больший объем в нижней части бедра



Обычно девушкам с лишним весом приходится наблюдать по бокам ушки, все хотят от них избавиться и поддерживать ягодицы упругими

### **НУЖНО:**

Всё так же заниматься силовыми тренировками, прорабатывать все три группы мышц, а чтобы избавиться от ушек на бедрах – добавить кардио тренировки и схуднуть

# КАК НАКАЧАТЬ И УВЕЛИЧИТЬ ЯГОДИЦЫ

1. КУШАТЬ НА ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ  
(мышцы увеличиваются только на  
наборе массы – на профиците)



2. Заниматься силовыми тренировками НА  
ВСЁ ТЕЛО (важно тренировать все группы  
мышц, и равномерно увеличивать все тело,  
если хоть какие-то мышцы будут  
отставать в развитии –  
результата не будет)





3. Отдыхать и восстанавливаться  
Иначе результата не будет. Достаточно  
2-4 раза в неделю тренировать все  
тело, из них 1-2 раза тренировать  
низ тела и ягодицы и 1-2 раза  
тренировать верх тела



4. Сон 7-8 часов, это одно из  
важнейших условий, потому что  
аминокислоты строят мышцы во сне

5. Время. В среднем женщина набирает  
13-18 кг мышечной массы в год  
а значит по 1-2 кг в месяц

## РАЗБЕРЁМ ПОДРОБНЕЕ



### ПРОФИЦИТ КАЛОРИЙ –

Наш организм *каждую секунду тратит энергию* – калории. На сердцебиение, протекание крови по сосудам, работу органов, нервную систему, работу мышц, восстановление

Если каждый день ты употребляешь столько калорий, сколько тратишь – это **НОРМА** калорий. Так твой вес стоит на месте

Если ты употребляешь больше калорий, чем тратишь – это **ПРОФИЦИТ**, переизбытки питательных веществ будут откладываться в жир, мышцы и печень, вес набирается

На профиците при регулярных тренировках ваши мышцы будут расти. Как рассчитать, сколько вам нужно кушать?

Существует формула расчёта своей нормы калорий:

$$665.1 + (9.5 * \text{вес в кг}) + (1.9 * \text{рост в см}) - (4.6 * \text{возраст лет}) = \text{ваша базовая норма}$$

норма **БАЗОВАЯ** = означает, что столько калорий тратит ваш организм на работу мозга, нервной системы, внутренних органов за 24 часа

НО мы же двигаемся? Значит калорий тратится больше. Чтобы узнать сколько – нужно умножить базовый обмен на Коэффициент активности:

Умножаем на 1,2 – если у вас  
малоактивный сидячий образ жизни



Умножаем на 1,4 – легкая физ. работа  
или 2-3 тренировки в неделю

Умножаем на 1,55 – если 3-5  
сложных тренировок или тяжелая  
физ. работа, активный образ жизни



Умножаем на 1,8 – если 6-7 и больше  
тренировок, очень тяжелая работа  
5-7 дней в неделю

ТАК МЫ ПОЛУЧИЛИ НОРМУ КАЛОРИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Чтобы набирать вес** – нужно прибавить к норме  
300-450 калорий – так кушать – это профицит.

**Чтобы худеть** – вычесть 200-350 – это  
дефицит калорий

# ЧТО КУШАТЬ ДЛЯ РОСТА МЫШЦ?

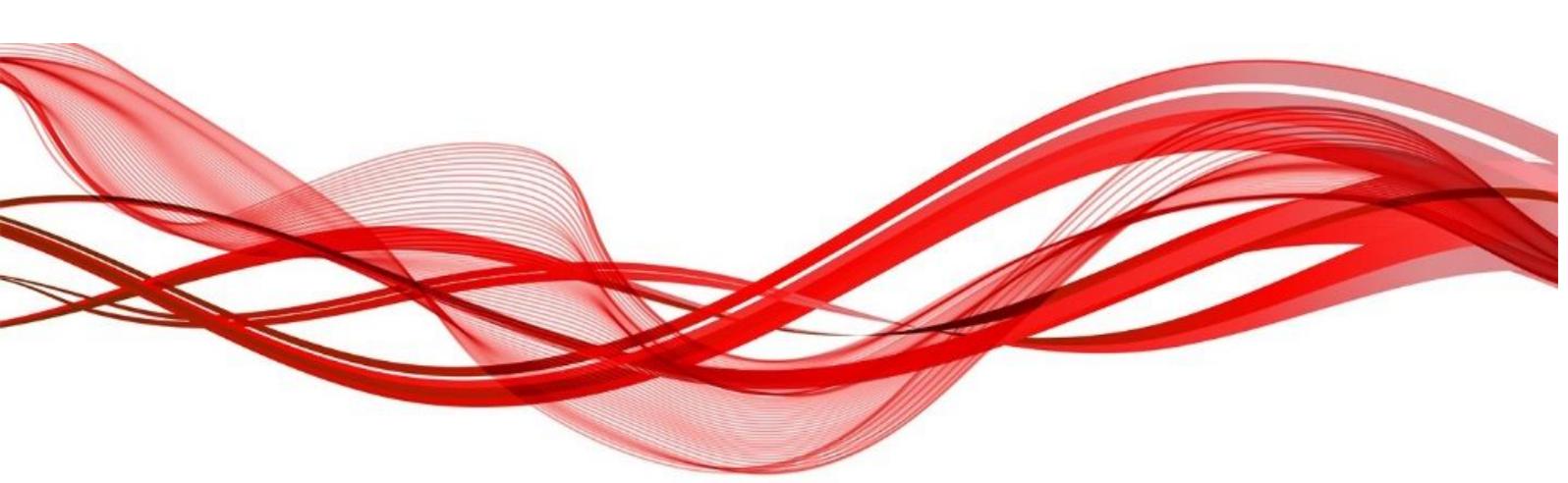
Нет еды от которой растут мышцы

Тебе просто нужно питаться на норму  
или профицит калорий. Употреблять  
белковую пищу, жиры, углеводы,  
клетчатку

Это гарниры любые, мясо, птица, рыба,  
овоци, творог, сыр, орехи, фрукты,  
салаты, зерновые  
культуры и тд

**МОЖНО ЛИ НАКАЧАТЬ  
ЯГОДИЦЫ БЕЗ НАБОРА  
МАССЫ ИЛИ КОГДА  
ХУДЕЕШЬ?**





**Вы проработаете ягодицы, подтяните их, сделаете более упругими, но не накачаете**

Во время похудения – жир сгорает, мышцы уменьшаются. Невозможно худея – увеличивать тело, увеличивать мышцы

Обхват ягодиц может увеличиться на поддержании массы тела (норма калорий), или во время похудения – но максимум на пару сантиметров – НО это НЕ значит, что ягодицы растут и качаются... просто из-за силовых тренировок мышцы приходят в тонус и ПРИПОДНИМАЮТСЯ

ЛАЙФХАКИ – МОЖНО ЛИ  
СДЕЛАТЬ ЯГОДИЦЫ  
УПРУГИМИ БЕЗ  
ТРЕНИРОВОК?



Да



Для этого достаточно вести активный образ жизни. Вы можете заниматься танцами, теннисом, акваэробикой, много подниматься по лестнице, ведь разные виды активности задействуют мышцы ягодиц.

Так же при занятии сексом активно работают мышцы ног и ягодиц

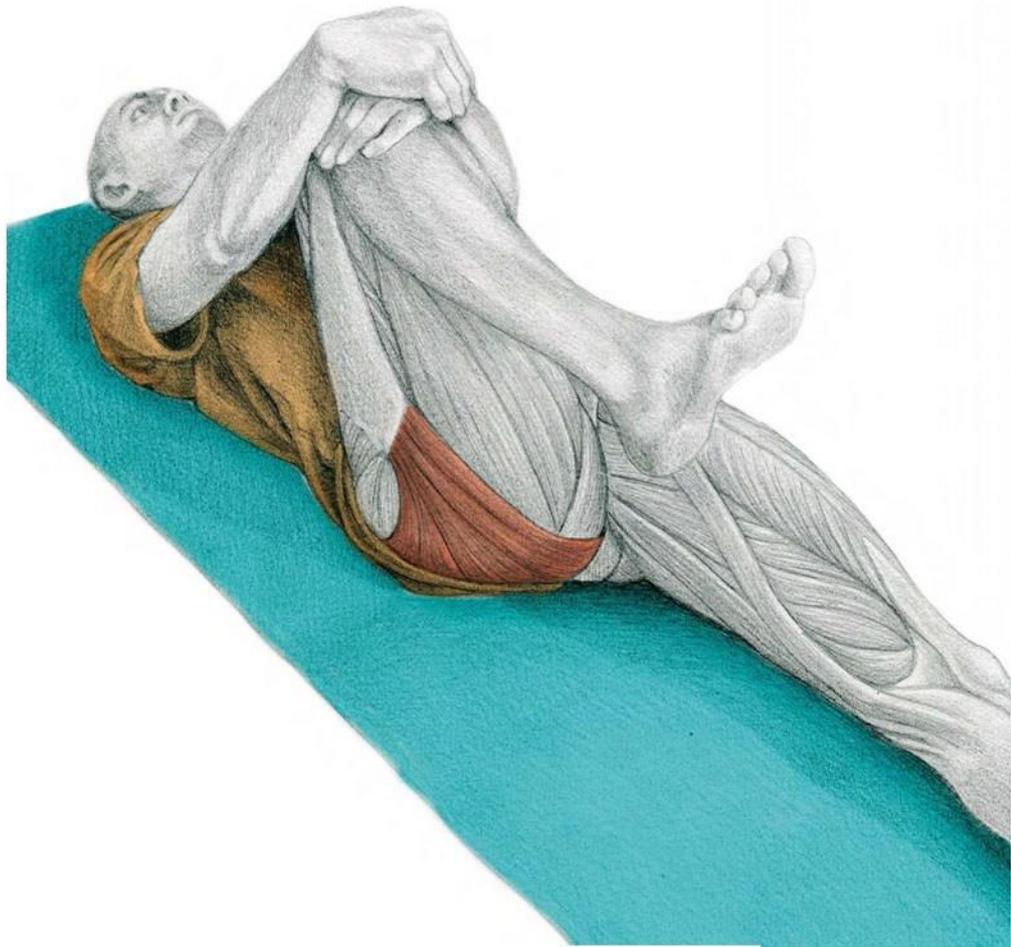


Контрастный душ и массажи – улучшат кровообращение и лимфообращение, что тоже положительно скажется на состоянии мышц и кожи

# ТАК ЖЕ РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ ПОЙДЁТ ИМ НА ПОЛЬЗУ

Она позволит разогреть мышцы,  
разогнать кровоток и проработать  
каждую клетку

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ ЯГОДИЦ

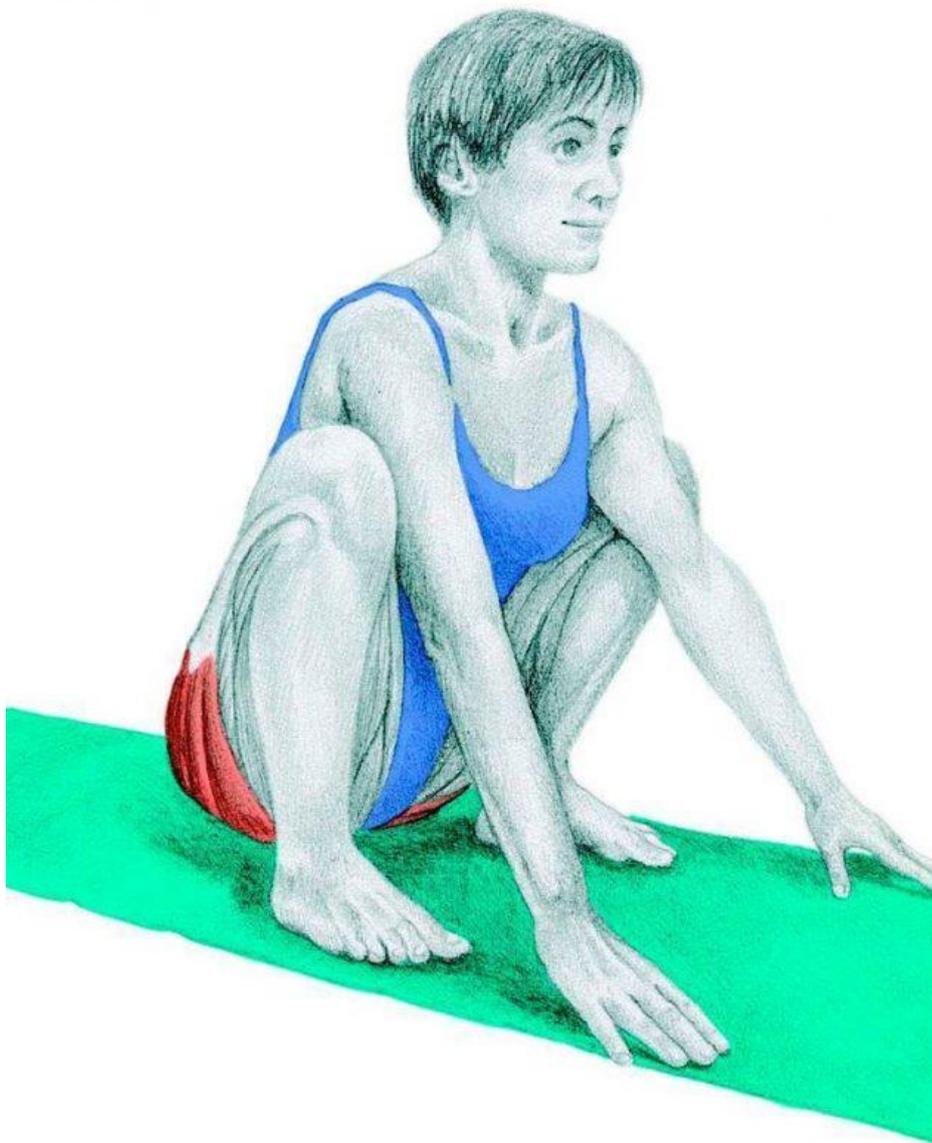


*Выполнение. Лягте на спину, согните одну ногу в колене и обнимите обеими руками, стараясь прижать её к груди. Вторая нога остаётся вытянутой вперёд*

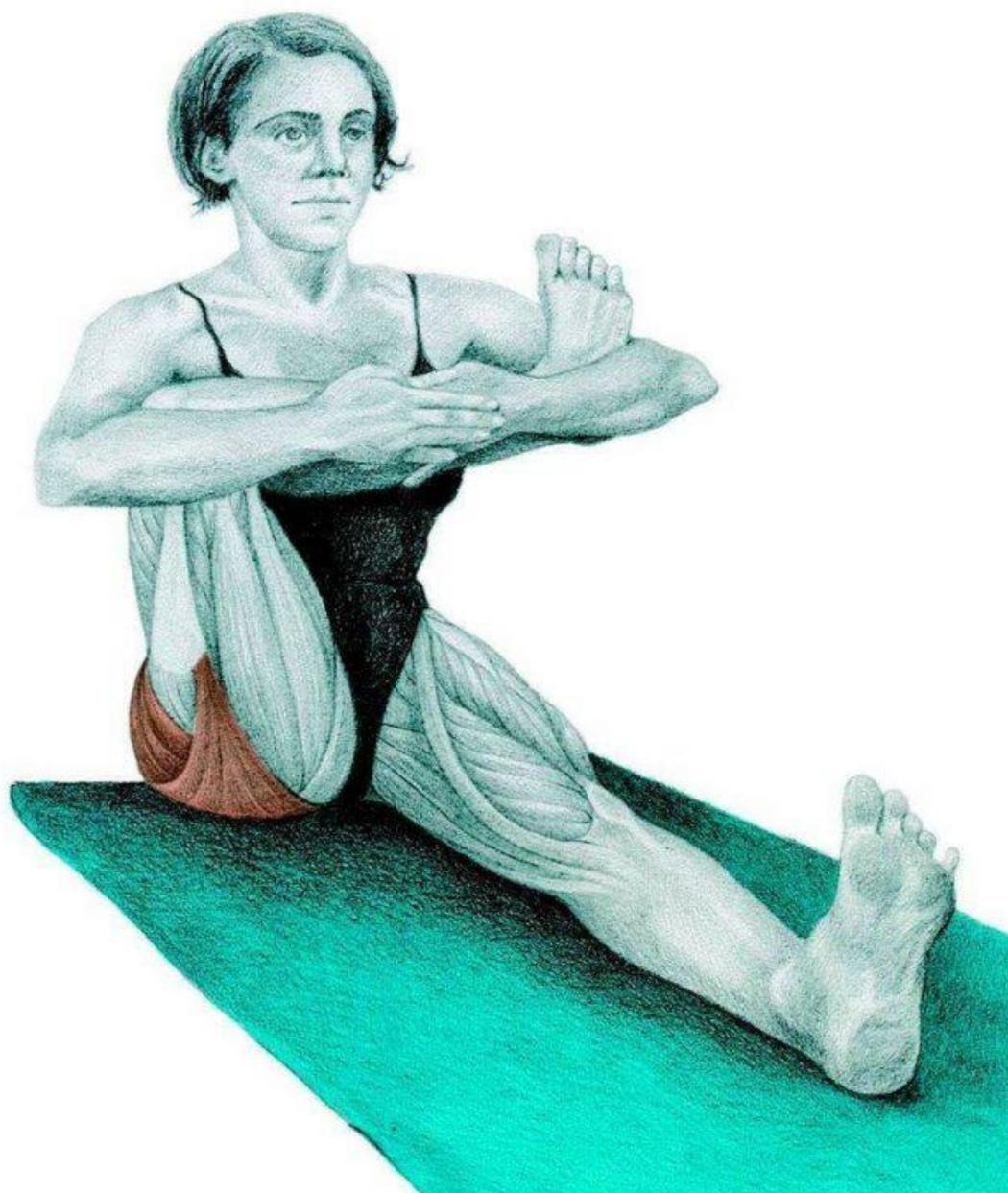


*Какие мышцы растягиваем: ягодичные дельтоиды*

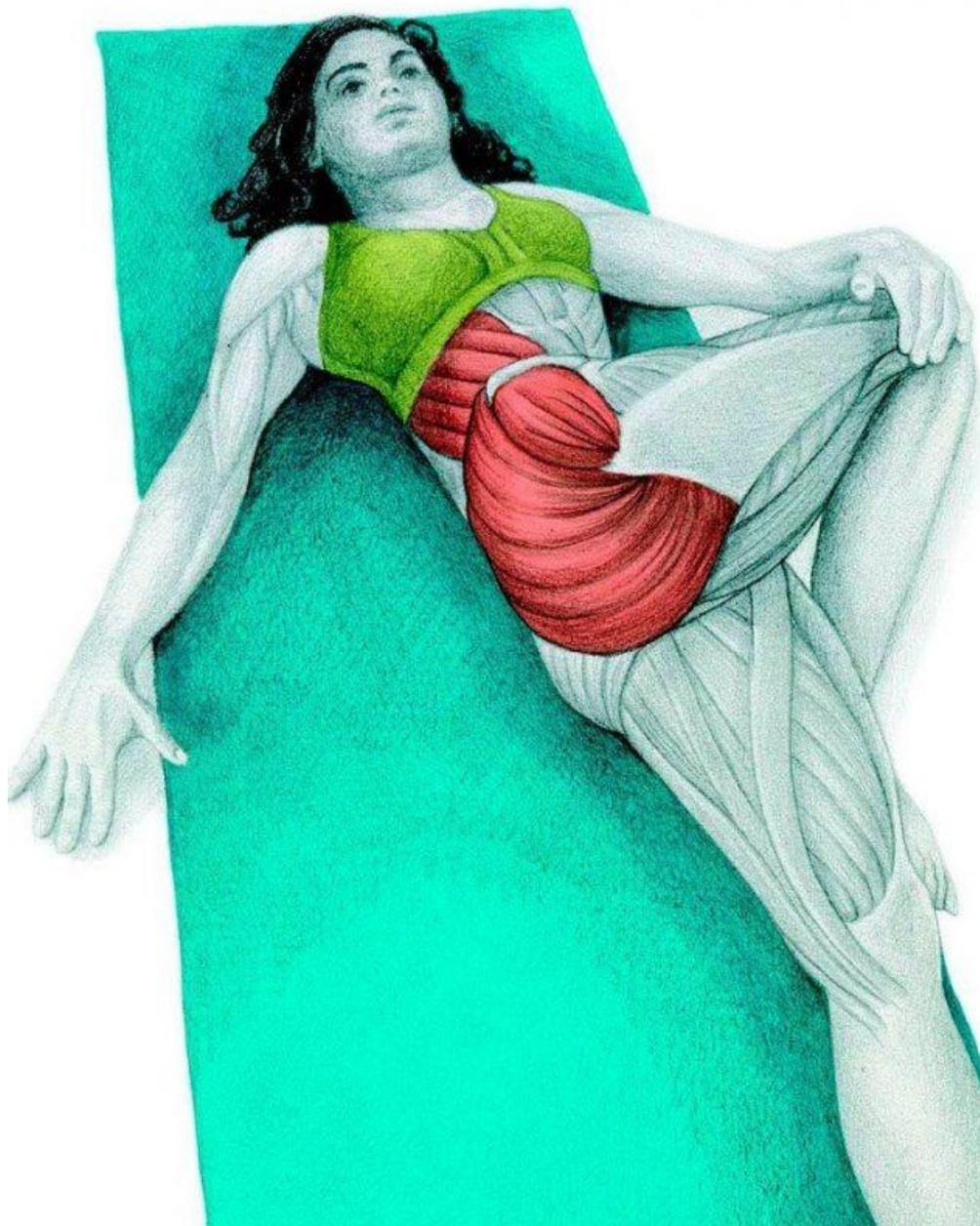
*Выполнение. Встаньте на расстоянии шага от опоры и возьмитесь за неё рукой, вторая рука лежит на боку. Заведите ближнюю к опоре ногу за вторую и перенесите на неё основной вес тела. Начинайте медленно опускать тело вниз и одновременно с этим перемещать свободную ногу немного в сторону*



*Выполнение. Глубоко сядьте, держите спину ровно, руками тянитесь вперед. Но не отрывайте их и ступни от пола*



*Выполнение. Сядьте, вытяните одну ногу, а другую поднесите к груди, и направляйте ногу к груди – от груди*



*Выполнение. Лягте на спину, одну ногу выпрямите, а другую закиньте на нее и поднимите колено к противоположной стороне тела, тянитесь. Вторую руку держите на полу*

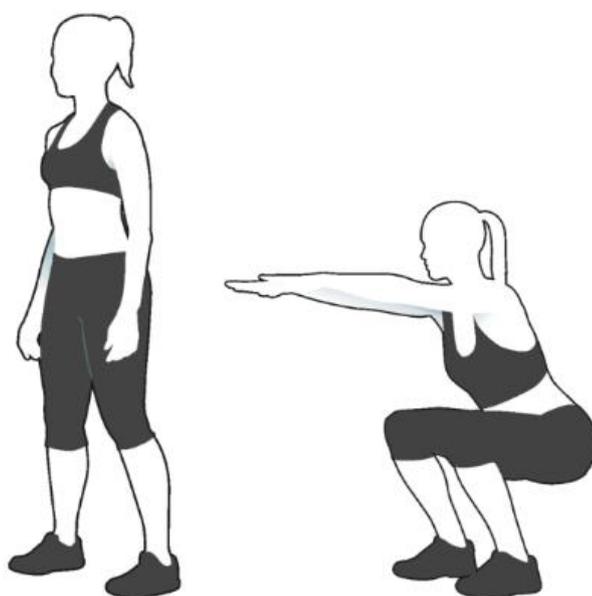
РАЗБОР ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ  
ЗАДЕЙСТВУЮЩИХ  
ЯГОДИЦЫ

# ПРИСЕДАНИЯ

(обычные, с гантелями, со штангой)

## Задействует:

Большие и средние ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепс бедра, пресс, саблизаторы спины



## Особенности выполнения:

Спину и поясницу чуть прогните, расставьте ноги, носки чуть наружу, колени и стопы направлены в одну сторону, не сводите колени внутрь, приседайте. Опирайтесь на пятку, не заваливайтесь и не наклоняйтесь сильно вперед. Колени при приседаниях могут выходить за носки!

# ОБЫЧНЫЕ ВЫПАДЫ

## Задействует:

Большие и средние ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепс бедра, пресс, стабилизаторы спины



## Особенности выполнения:

Спина ровная, лопатки сведены, шагаем вперед, бедро должно встать параллельно полу, спина прямая, или она может быть чуть наклонена вперед, носок направлен прямо или чуть внутрь для равновесия, колено так же направлено прямо, напрягайте ягодицы и заднюю поверхность бедра. Вы должны чувствовать как растягиваются ягодичные

# ПРИСЕДАНИЯ – ПЛИЕ

## *Задействует:*

*Большие, средние и малые ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепс бедра, стабилизаторы спины, внутренняя часть бедра*



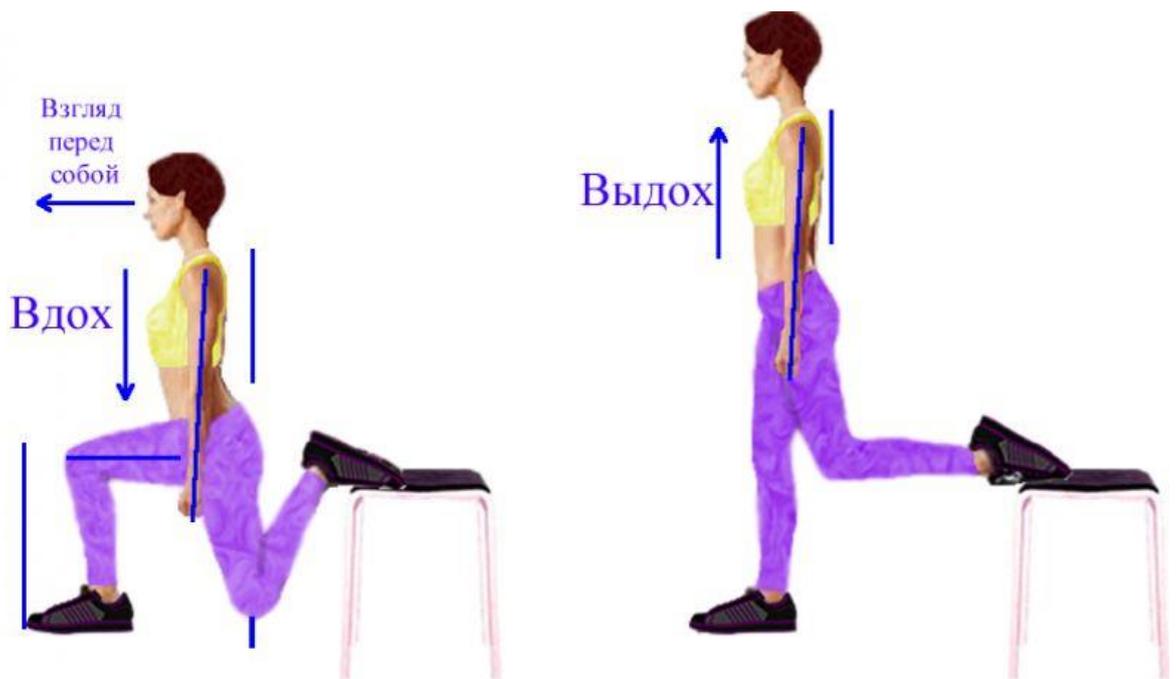
## *Особенности выполнения:*

*Спину чуть прогибаем, широко расставляем ноги, носки разворачиваем наружу, приседаем, в нижней части бедро должно располагаться параллельно полу, приседаем – на вдохе, встаем на выдохе*

# БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ

**Задействует:**

Большие и средние ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепс бедра, стабилизаторы спины



**Особенности выполнения:**

Закиньте одну ногу на край скамьи, второй ногой отойдите на такое расстояние, чтобы при выполнении упражнения угол между бедром и голенью составлял 90 градусов, смотрите вперед, держите спину прямо, приседайте, прочувствуйте растяжение ягодичной мышцы

# СТАНОВАЯ ТЯГА

(с гантелями или штангой)

**Задействует:**

Большие, средние ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепс бедра, саблизаторы спины, пресс

Вид Сбоку –



Вид спереди –



### **Особенности выполнения:**

Расставьте ноги шире плеч, держите в руках штангу или гантели, начинайте наклоняться вперед, не горбите спину, она должна быть ровной и чуть прогнута в пояснице, одновременно задействуйте бедра, начинайте приседать, когда штанга или гантели достигают пола, вы максимально присели, начинайте вставать и возвращайтесь в начальное положение

# РУМЫНСКАЯ ТЯГА

(с фитнес резинкой, штангой или гантелями)

**Задействует:**

Большие, средние ягодичные мышцы, бицепс бедра, разгибатели спины

Вид сбоку –



Вид спереди –



### **Особенности выполнения:**

Ноги поставлены максимально близко друг другу, спина прямая, начинайте наклоняться вперед, гантели или штанга начинают скользить по вашим ногам вниз, вы не приседаете, бедра не задействованы, работаете только спиной, наклоняясь вперед, чувствуете как растягивается задняя поверхность бедра и ягодицы, медленно опускаетесь и медленно возвращаетесь в исходное положение

# РАЗГИБАНИЕ БЕДРА В КРОССОВЕРЕ

(можно выполнять дома, просто стоя у стены)

**Задействует:**

Большие, средние и малые ягодичные мышцы



**Особенности выполнения:**

Пристегните к голени манжетку, чуть наклонитесь вперед, опираясь на тренажер, опорную ногу чуть согните в колене, начинайте отводить свободную ногу назад, разгибая сгибая бедро

# ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА В СТОРОНУ СТОЯ

*Задействует:*

*Средние и малые ягодичные мышцы*



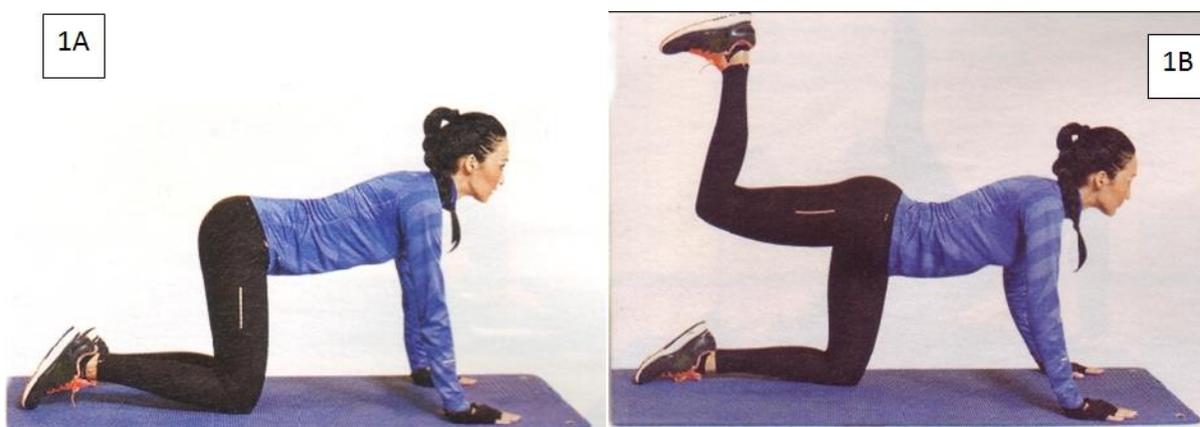
*Особенности выполнения:*

*Встаньте ровно, схватитесь об опору или о стену, отводите бедро в сторону*

# ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА НАЗАД ИЛИ ВБОК НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

*Задействует:*

*Большие, средние ягодичные мышцы*



*Особенности выполнения:*

*Примите положение на четвереньках, держите спину ровно, начинайте отводить бедро в сторону или назад, как показано на картинках*



# МАХИ НОГОЙ ЛЕЖА НА БОКУ

*Задействует:*

*Средние и малые ягодичные мышцы*



*Особенности выполнения:*

*Примите положение лежа на боку, начинайте отводить ногу вверх и чуть чуть назад*

# ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

**Задействует:**

*Большие, средние и малые ягодичные мышцы*



**Особенности выполнения:**

*Можете расположиться на полу или на опорной скамье, ноги чуть расставьте, руки вдоль тела, поднимайте таз вверх выталкивая его ягодицами, при выполнении упражнения у вас не должна прогибаться спина или поясница, болей в спине быть не должно*

# ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

**Задействует:**

Разгибатели спины, Большие ягодичные мышцы



**Особенности выполнения:**

Займите тренажер, скрестите руки на груди, наклоняйтесь вперед, спину оставьте ровной, без прогибов, поднимайтесь обратно сильно сжимая ягодичные

# ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

*Задействует:*

*Большие, средние ягодичные мышцы*



*Особенности выполнения:*

*Зафиксируйте верхнюю часть вашего тела, ноги держите ровно вместе, упором ягодиц поднимайте ноги вверх и опускайте вниз*

# ЖИМ НОГАМИ В ТРЕНАЖЕРЕ

*Задействует:*

*Квадрицепсы, приводящие мышцы, Большие ягодичные мышцы*



*Постановка ног:*



**СИНЯЯ ПОСТАНОВКА НОГ –**  
НОГИ ВВЕРХУ И ШИРОКО РАЗВЕДЕННЫ,  
ПРОРАБАТЫВАЮТСЯ ЯГОДИЦЫ

**КРАСНАЯ ПОСТАНОВКА НОГ –**

НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ ПОСЕРЕДИНЕ ПЛАТФОРМЫ,  
ПРОРАБАТЫВАЮТСЯ КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ,  
ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ – ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

**ЗЕЛЕНАЯ ПОСТАНОВКА НОГ –**

НОГИ ВНИЗУ ПЛАТФОРМЫ ВМЕСТЕ, АКТИВНО  
РАБОТАЮ ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ –  
НАРУЖНАЯ ЧАСТЬ БЕДРА

**Особенности выполнения:**

Займите тренажер, поставьте ноги на платформу,  
поясницу прижмите к опоре как и спину, снимите  
рычаг, опускайте платформу до угла 90 градусов

# РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ

*Задействует:*

*Средние и малые ягодичные мышцы, отводящие  
мышцы бедер*



*Особенности выполнения:*

*Займите тренажер, прижмите спину к опоре или  
чуть наклоните вперед, усилием разводите ноги*

# ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ

*Задействует:*

*Большие ягодичные мышцы, бицепс бедра, квадрицепсы, пресс*



*Особенности выполнения:*

*Благодаря равновесу на груди вы сможете присесть глубже, а значит сильнее задействовать ягодичцы.*

*Выполняйте как обычные приседания*

# ПРИСЕДАНИЯ НА КОЛЕНЯХ

*Задействует:*

*Большие и средние ягодичные мышцы*



*Особенности выполнения:*

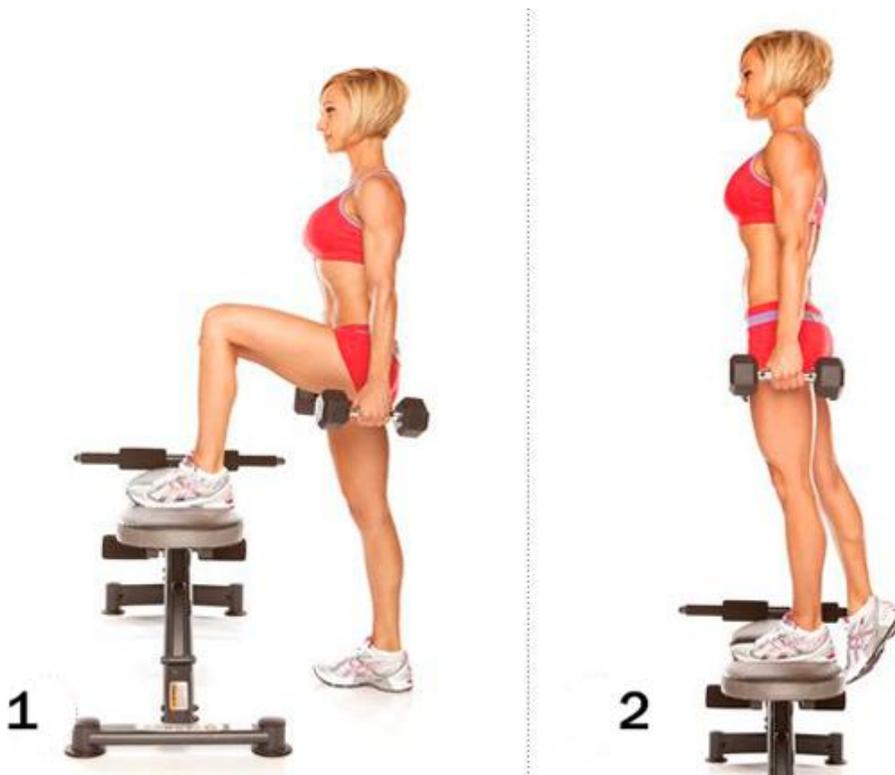
*По данным исследований задействует ягодичные на 19% лучше чем обычные приседания и выпады.*

*Выполняются с колен*

# ЗАШАГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ

*Задействует:*

*Большие ягодичные мышцы, квадрицепсы*



*Особенности выполнения:*

*Встаньте на расстоянии шага от скамьи, поставьте на нее ногу и не отталкиваясь поднимайтесь, задействуя именно ту ногу, которая стоит на платформе*

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО  
ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ  
ПРО ЯГОДИЦЫ И  
ТРЕНИРОВКИ



## МОЖНО ЛИ НАКАЧАТЬ ЯГОДИЦЫ ДОМА?



Конечно да, нет никакой разницы  
где заниматься силовыми тренировками

## ЧТОБЫ МЫШЦЫ РОСЛИ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДОБАВКИ – ПРОТЕИН, ГЕЙНЕРЫ?

Нет, никакие добавки не нужны. Просто  
питание на профицит калорий,  
достаточное количество белка  
из пищи, силовые тренировки  
и восстановление

## КАК НАКАЧАТЬ ЯГОДИЦЫ, НЕ ПЕРЕКАЧАВ НОГИ?



У вас должна быть программа тренировок, задействующая все тело, при этом в тренировке на ноги и ягодицы должно быть больше упражнений задействующих ягодицы, а не ноги  
Ну и соответственно восстановление, сон, отдых, профицит калорий

### Пример тренировки:

1. Приседания с широкой постановкой ног (база)
2. Становая тяга со штангой (база)
3. Румынская тяга с гантелями (база)
4. Обратная гиперэкстензия (изоляция)
5. Разведение ног сидя в тренажере (изоляция)
6. Отведение бедра в сторону стоя (изоляция)
7. Ягодичный мост (изоляция)

## **БАЗА –**

Это многосуставное упражнение, которое прорабатывает много различных мышц, например приседания прорабатывают квадрицепсы, бицепс бедра, ягодицы, пресс, отводящие мышцы

## **ИЗОЛЯЦИЯ –**

Это упражнение, которое изоляционно прорабатывает одну мышцу, хоть по факту задействованы второстепенные мышцы способствующие выполнению движений, все равно, например ягодичный мост – прорабатывает в основном только ягодицы

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ БРАТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ВЕСА, ЧТОБЫ НАКАЧАТЬСЯ?

НЕТ. Не обязательно. Вы должны научиться чувствовать мышцы, прорабатывать их и УСТАВАТЬ вообще без веса

Если вы не умеете работать мышцами и загружать их без веса, то

взяв штангу потяжелее ничего не изменится.

Для роста мышц нужен метаболический стресс, его можно получить с минимальным весом – парой гантелей или грифом (штанга без блинов). Но так мышцы дорастут до определенных размеров, а если вы хотите максимально огромные ягодицы – понадобятся огромные веса



# КАК УБРАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ НА ЯГОДИЦАХ И НОГАХ?

Целлюлит – нормальное состояние кожи женского организма. Даже у самой спортивной девушки может быть целлюлит

## Как его уменьшить?

1. Максимально чистое питание без трансжиров и фастфуда



2. Заниматься силовыми тренировками, чтобы повысить уровень тестостерона. Ведь наши женские гормоны ухудшают качество коллагена, жир под кожей становится более бугристым. Силовые и выброс тестостерона нормализуют гормональный фон



3. Делать массажи для улучшения лимфообращения и кровообращения



4. Вести активный образ жизни



## КАКИЕ КАРДИО ТРЕНАЖЕРЫ ПРОРАБАТЫВАЮТ ЯГОДИЦЫ?



Стэппер, эллиптический тренажер, велосипед. Помните, что от кардио тренировок ничего не растет. Мышцы не качаются и не увеличиваются, кардио предназначено для похудения

## КАК УБРАТЬ СКЛАДКУ ПОД ПОПОЙ?

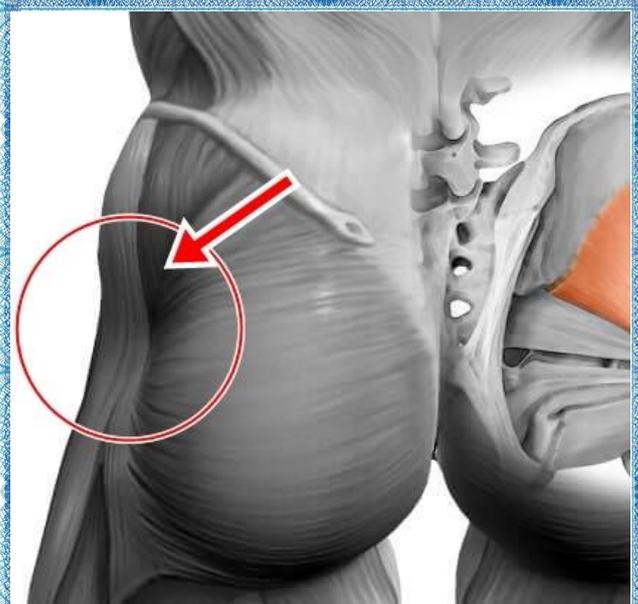
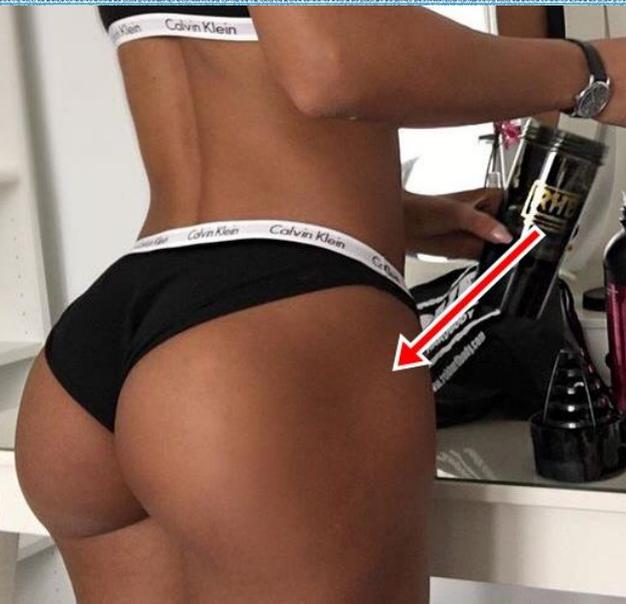
Вам нужно приподнять ягодичцы – значит привести их в тонус и проработать заднюю поверхность бедра – заниматься силовыми тренировками, через 1-2 месяца складки может не быть



ЯМКИ ПО БОКАМ ЯГОДИЦ  
ЧТО ЭТО, КАК УБРАТЬ

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ  
ВОПРОС

# КАК ОНИ ВЫГЛЯДЯТ ?



Ямки по бокам ягодиц – нормальное анатомическое строение нашего тела и никак от них не избавиться. В этом месте не мышцы. Заканчивается ягодичная большая и ягодичная средняя. Здесь присутствует только подкожно-жировая клетчатка

Эта ямка является довольно привлекательной изящной анатомической особенностью и делать из нее уродство нет смысла

Именно у худых или полненьких девушек это место выглядит странно и от него хотят избавиться. На накаченных ягодицах – все смотрится чудесно, так что работаем над красотой жопки

# ПОЧЕМУ У ТЕБЯ НЕ РАСТУТ ЯГОДИЦЫ?

По нескольким причинам:



1. Ты мало ешь. Для роста ягодиц  
нужен профицит калорий

2. Ты изнуряешь себя тренировками

Если ты тренируешь ягодицы больше  
трех раз в неделю – это бессмысленно  
Мышцы не восстанавливаются



3. Мало отдыхаешь и спишь  
Сон должен быть 7–8 часов

4. Плохая неэффективная программа  
тренировок, или всего 1 тренировка  
в неделю на все тело, где 2–3  
упражнения на ягодицы

# КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЯГОДИЦЫ БАЗОВЫЕ, А КАКИЕ ИЗОЛЯЦИОННЫЕ ?

Вернемся к всем описанным выше упражнениям  
и разделим их на две группы:

## 1. БАЗОВЫЕ

- ПРИСЕДАНИЯ
- ВЫПАДЫ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД
- ПРИСЕДАНИЯ-ПЛИЕ
- БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ
- СТАНОВАЯ ТЯГА
- ЖИМ НОГАМИ В ТРЕНАЖЕРЕ
- ЗАШАГИВАНИЯ НА ПОДСТАВКУ
- ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ

## 2. ИЗОЛЯЦИОННЫЕ

- РУМЫНСКАЯ ТЯГА
- РАЗГИБАНИЕ БЕДРА В КРОССОВЕРЕ
- ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА В СТОРОНУ СТОЯ
- МАХИ НОГОЙ ВБОК И НАЗАД
- ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ
- МАХИ НОГОЙ ЛЕЖА НА БОКУ
- ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ
- РАЗВЕДЕНИЕ НОГ В ТРЕНАЖЕРЕ
- ПРИСЕДАНИЯ С КОЛЕН
- ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ



# ПРИМЕРЫ ТРЁХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ





# ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ – НОВИЧОК БЕЗ ИНВЕНТАРЯ

*Перед тренировкой обязательно  
разминка всех групп мышц*

*Тренируемся всегда и везде в  
кроссовках, ДАЖЕ ДОМА*

*На похудении количество подходов каждого  
упражнения равно 3-4, повторений – 15-25*

*На наборе массы количество подходов каждого  
упражнения равно 5-6, повторений 6-10*

## 1. ПРИСЕДАНИЯ ПЛИЕ

(проработка квадрицепсов, бицепса бедра, ягодиц, отводящий и приводящих мышц ног)

Широко расставьте ноги  
Выполняйте приседания



## 2. ВЫПАДЫ

(проработка квадрицепсов,  
бицепса бедра, ягодиц)



## 3. ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА ВБОК

(проработка ягодиц)

Упирайтесь об стену  
Для равновесия, отводите  
Бедро вбок



#### 4. ЗАШАГИВАНИЯ НА СТУЛ

(проработка квадрицепсов,  
бицепса бедра, ягодиц)



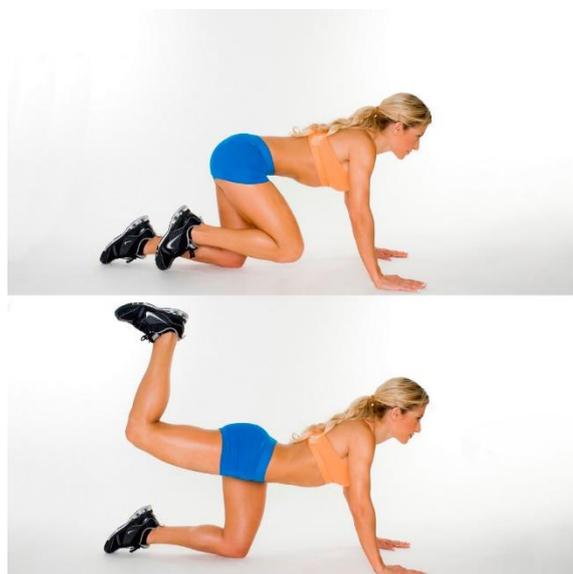
#### 5. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

(проработка ягодиц)



#### 6. ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

(проработка ягодиц)





**ВТОРОЙ УРОВЕНЬ  
ТРЕНИРОВОК –  
С ЛЕНТАМИ**

*Правила те же самые  
Разминка, обувь*

## 1. РАЗВЕДЕНИЯ НОГ В ПРЫЖКЕ С ЛЕНТОЙ (прорабатывает квадрицепсы, ягодицы)

В прыжке сводите  
и разводите, а лента  
буде создавать  
сопротивление



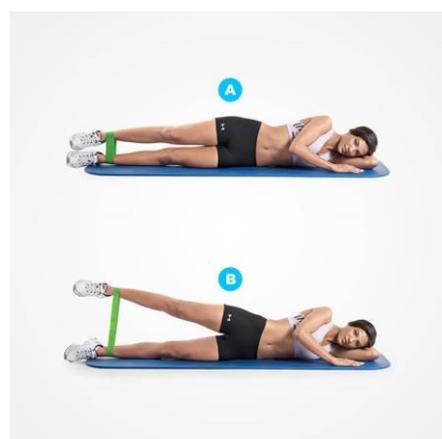
## 2. РУМЫНСКАЯ ТЯГА

(прорабатывает ягодицы, бицепс бедра)

Помните, упражнение  
Выполняется медленно,  
Чувствуйте как растягивается  
Задняя часть бедра  
И ягодицы

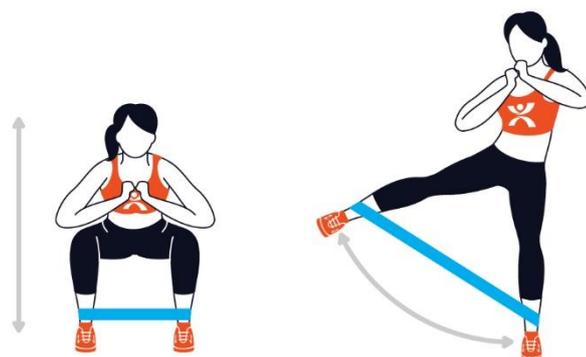


## 3. МАХИ НОГОЙ ЛЕЖА НА БОКУ (прорабатывает ягодицы)



## 4. ПРИСЕДАНИЯ С МАХАМИ НОГОЙ ВБОК (прорабатывает ягодицы, квадрицепсы)

На вдохе опускайтесь,  
На выходе поднимайтесь  
И отводите бедро в сторону



## 5. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ (прорабатывает ягодицы)

Зафиксируйте резинку  
В руках, толкайте бедра  
вверх, а резинка будет  
оказывать сопротивление





ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ  
ТРЕНИРОВОК –

С ГАНТЕЛЯМИ, ТРЕНАЖЕРАМИ  
И ШТАНГАМИ

## 1. СТАНОВАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ

(прорабатывает квадрицепсы, бицепс бедра, ягодицы)



## 2. ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

(прорабатывает квадрицепсы, бицепс бедра, ягодицы)



## 3. МАХИ НОГОЙ В КРОССОВЕРЕ

(прорабатывает ягодицы)



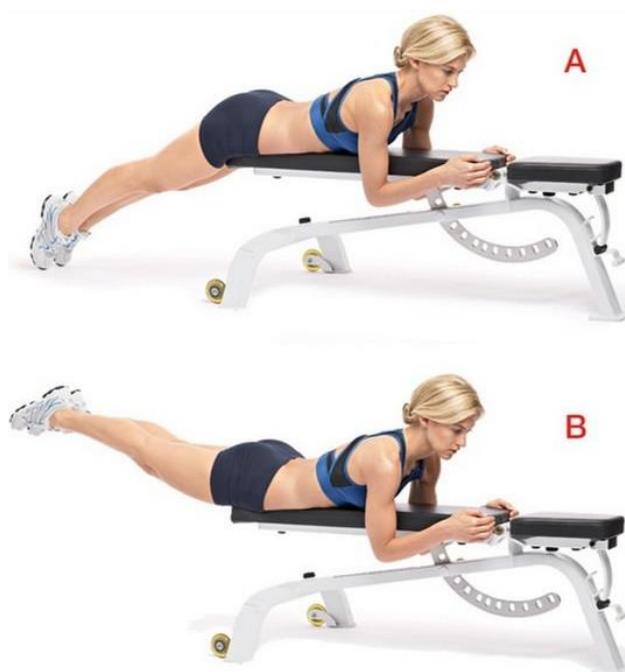
## 4. РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

*(прорабатывает бицепс бедра, ягодицы)*



## 5. ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

*(прорабатывает ягодицы)*



## СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО ЧТОБЫ НАКАЧАТЬ ЯГОДИЦЫ ?

Это индивидуально, у всех по-разному. Вообще первые результаты появляются уже через месяц регулярных тренировок. Нормальная прибавка в весе 1-2 кг за месяц. За год можно кардинально изменить фигуру



# НУЖНО ЦЕЛЫЙ ГОД СИДЕТЬ НА ПРОФИЦИТЕ КАЛОРИЙ? КУШАТЬ, ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТА ?

Нет, запомните, ваше тело и мышцы привыкают к нагрузкам

Нельзя целый год заниматься по одной программе тренировок без отдыха. Нужно менять программу раз в 3 месяца

Нужно каждые 2—3 месяца давать организму 2-недельный перерыв от тренировок

И кушать на профицит нельзя годами, потому что мы набираем и **МЫШЦЫ И ЖИР**  
Год набирая вес - вы наберете много жира  
Поэтому чередуем -

5-6 недель набор массы  
2 недели легкий дефицит калорий

ЕСЛИ У ВАС МНОГО ЛИШНЕГО  
ВЕСА - НЕЛЬЗЯ НАБИРАТЬ  
МЫШЕЧНУЮ МАССУ

ВАМ НУЖНО ПОХУДЕТЬ, СЖЕЧЬ  
ЖИР, ИНАЧЕ МЫШЦЫ БУДУТ  
РАСТИ ПОД СЛОЕМ ЖИРА,  
КОТОРЫЙ ТОЖЕ БУДЕТ ЕЩЕ  
СИЛЬНЕЕ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ

НА ОБЫЧНОЕ ИЛИ СТРОЙНОЕ  
ТЕЛО НАБИРАТЬ МАССУ  
ЦЕЛЕСООБРАЗНЕЕ



В КОНЦЕ  
РАССМОТРИМ  
КОНКРЕТНУЮ  
ИНСТРУКЦИЮ  
ПРЕОБРАЖЕНИЯ  
ТЕЛА



ПРЕДСТАВИМ, ЧТО Я, ТРИ ГОДА  
НАЗАД НАТКНУЛАСЬ НА ЭТОТ  
ЧЕК-ЛИСТ

МОЙ РОСТ 156, ВЕС ПРИМЕРНО 54 КГ  
У МЕНЯ ЖИВОТ, ЦЕЛЛЮЛИТ  
ДРЯБЛОЕ ПОЛНЕНЬКОЕ ТЕЛО

МОЯ ИНСТРУКЦИЯ К ПРЕОБРАЖЕНИЮ?

1. Мне нужно похудеть, избавиться от жира, чтобы качественно начать набирать массу
2. Я рассчитаю по формуле свой дефицит калорий и буду питаться на него



3. Куплю программу тренировок НА ВСЕ ТЕЛО для дома. У меня будет 3 силовые тренировки и 1 кардио в неделю. Буду тренироваться

4. Я много двигаюсь, сплю по 7-8 часов, чтобы организм восстанавливался

5. Проходит 3 месяца. Я похудела, тело подтянулось. Теперь я буду кушать на норму калорий, чтобы больше не худеть. Нужно снова по формуле посчитать свою калорийность

6. Мне нужны новые тренировки, ведь прошло 3 месяца, организм привык к нагрузкам. Покупаю новую программу

7. Теперь у меня новые 3 силовые тренировки без кардио. Но организму нужен отдых же?

8. Я дам отдых себе. 2 недели без тренировок

9. У меня уже нет целлюлита. Видны мышцы. Прошли 2 недели, приступаю к тренировкам

9. Перехожу на набор массы. Около 2 месяцев я тренируюсь, ем достаточное количество калорий, отдыхаю. Мышцы растут

10. Через два месяца тренировок и набора массы я снова перехожу на норму калорий и даю себе отдых 1-2 недели. Замеряю параметры тела, сравниваю изменения

11. Через две недели я возобновляю тренировки и набираю массу опять

ТАКИМ ОБРАЗОМ ПРОШЛО ОКОЛО 7-8  
МЕСЯЦЕВ И МОЕ ТЕЛО КАРДИНАЛЬНО  
ПРЕОБРАЗИЛОСЬ

ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕ ОСТАЛОСЬ ВОПРОСОВ ПО  
ПРЕОБРАЖЕНИЮ И ПРОКАЧКЕ ЖОПКИ,  
ЗНАЧИТ МОЙ ЧЕК-ЛИСТ ТЕБЕ ПОМОГ

НО ДАЖЕ ЕСЛИ ЧТО-ТО ОСТАЛОСЬ НЕ  
ЯСНО – ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ СПРОСИТЬ У  
МЕНЯ В ИНСТАГРАМЕ @WTREVE

СПАСИБО ЗА ПРИОБРЕТЕНИЕ  
ЧЕК-ЛИСТА И УДАЧИ

