

Как сделать ягодичные круглыми

Жена директора по контенту одного из ведущих бодибилдерских сайтов в мире — T-Nation Дани Шугарт опубликовала текст о проблемах плоскостопия и методах их решения. Статья для тех, кому надо обеспечить крепкий тыл. То есть, почти для всех.

Быть худосочной «скини» — это вчерашний день. Особенно если при этом вы слабы, хрупки и испытываете много жизненной боли. Просвет между бедер и жалкий намек на что-то ниже спины? Нет, спасибо. Сегодня женщины хотят сильные, упругие и привлекательные ноги и ягодичные. Журналы моды выходят из моды, а на обложках всего подряд появляются сочные красотки.

NB! Форма вашей попки — это форма ваших ягодичных мышц, которая задана ГЕНЕТИЧЕСКИ. То есть вы можете «выжать» максимум из данного вам природой, но кардинально изменить форму пятой точки — нельзя. Да и ни к чему — каждый человек уникален и прекрасен в своей уникальности.

«День ног» не всегда значит «день ягодичных»

Далеко не всегда в день ног вы хорошо нагружаете важнейшие мышцы пятой точки. К сожалению, наши любимые упражнения (приседания, становые тяги и выпады) у многих лишь увеличивают квадрицепсы и бицепсы бедер, едва затрагивая потенциально мощные ягодичные. Бедра склонны перехватывать нагрузку и лучше отзываться на нее. Но развитые ноги — это не проблема. Проблема — недоразвитые ягодичные.

Это подтверждает Брет Контерас: люди могут идеально приседать и тянуть большие веса, но ягодичные при этом не всегда максимально активируются. Упорные лифтеры могут ставить рекорды в силовой раме, но добиваются лишь выдающихся квадранов.

Когда присед не поможет?

Все эти картинки-мотиваторы со связкой «зад-присед» многих вводят в заблуждение. У людей разные особенности телосложения и свои сильные мышцы, которые в большей или меньшей степени берут работу на себя. И некоторые женщины не могут накачать ягодичные с помощью обычных приседаний, от приседа у них растут только бедра.

У вас именно этот случай, если:

- Бедра растут почти от любой нагрузки.
- Вы не чувствуете работу ягодичных в упражнениях для ног.
- Прилежно делаете становые и приседания, но в зеркале ниже спины остается плоскость.
- И это довольно распространенная ситуация у женщин.

Что НЕ делать

Вот я точно Квадзилла. И раньше меня это бесило, так как я была уверена, что большие бедра не могут быть красивыми. Чтобы уменьшить их размер, я отказалась от силовых тренировок и стала бегать на большие дистанции. Через год мне удалось уменьшиться — потеряв мышцы и получив травмы.

Тогда я снова взялась за железо, чтобы вернуть приличный мускулистый вид ногам, но ягодичные все еще сильно отставали. Потом, когда я решила выступить на конкурсе, тренеры опять запретили мне упражнения для нижней части тела, потому что бедра были слишком велики. И так мои ноги то росли, то теряли массу, но зад особо не менялся.

Однако, я получила важный урок: не всегда ноги лучше, когда тоньше. Без мышц они могут быть более уязвимыми и склонными к травмам. А еще «тонкие» ноги бывают дряблыми.

И я поняла свою ошибку: проблема не в размере ног, а в размере ягодичных. Ими и надо заниматься, а не терять полезные мышцы бедер.

Поп-день или профилактика плоскостопия

Так что если у вас тоже мощные бедра, не бросайте совсем тренировать ноги и не беритесь за розовые гантельки. Решение проблемы – еще более мощно качать зад!

Добавьте к дню ног поп-день: специальную тренировку, посвященную ягодичным, с пониженным включением квадрицепсов и бицепсов бедер. Это улучшит не только вид пятой точки, но и фигуру в целом.

Люди, которые занимаются силовыми с эстетическими целями, часто работают по сплит-системе, где тренировочный день посвящен проработке определенных мышечных групп. Но ягодичные редко бывают в числе этих групп, несмотря на то, что их развитие имеет критическое значение не только для выступающих девушек, но и тех, кто занимается для себя.

Может, все думают, что ягодицам достаточно нагрузки в другие дни? Например, как дельты: передние пучки работают с мышцами груди, а задние – со спиной. Но при этом многие бодибилдеры все равно выделяют особый день для дельт. А ягодичные, знаете ли, слегка побольше дельтовидных, поэтому им еще важнее свой день. Вы можете спросить: зачем делать более изолирующие упражнения, если эффект сильнее от «больших» движений для низа тела?

Три причины:

- Если у вас сплит на 5-6 дней, отдельная тренировка ягодичных поможет лучше активировать их во всех упражнениях в день ног.
- Чем больше и сильнее мышечная группа, тем тяжелее ее тренировка. Если вы лентяйка, то скорее всего вы делаете упражнения легче, избегая тяжелой работы для ягодичных.
- Ваш зад – центр фигуры. Буквально. Если его нет, необходима отдельная тренировка, чтобы он появился.

А если вы выступаете на конкурсах, то знаете, что победа часто зависит от развития ягодичных. Складку под ними судьи замечают так же четко, как двойной подбородок.

Поп-день — не для всех

Если вы только недавно начали тренироваться или у вас хватает времени только на три тренировки в неделю, занимайтесь по программе для всего тела. Пользы будет больше.

Если вы занимаетесь силовым или мощностным видом спорта, то тоже не стоит выделять особый день. Однако даже лифтеры-мужчины делают мостики, если ягодичные становятся слабым звеном.

7 советов для накачки зада

1. Нагрузка должна быть несколько интуитивной

Цель в том, чтобы выложились именно ягодичные, а не вся нижняя половина тела. Когда почувствуете, что они наработались, и вы больше не можете их сознательно сокращать, заканчивайте тренировку или сделайте добивающее упражнение для ОФП. Если продолжите тупо повторять запрограммированные движения, то нагрузка опять переедет на квадрицепсы и бицепсы бедер.

2. Необходима активация

Начните поп-день с мостиков на скамье или на полу. Делайте паузу в верхней точке с максимальным сокращением ягодичных. Экспериментируйте с ритмом движения. Помогает почувствовать работу мышц замедленное опускание. Также пробуйте разную постановку ног. Не делайте ни один повтор впустую. Ваша цель – чтобы работали именно ягодичные, разбухая от крови. Если чувствуете, что напрягаются больше бицепсы бедер, меняйте технику.

3. Забудьте о цифрах

Не надо ставить силовые рекорды в этот день. Гипертрофия конкретных мышц зависит от их работы, а не от повторного максимума, поднимаемого несколькими мышечными группами. Используйте такой вес, чтобы можно было контролировать движение; получите эффект от каждой секунды под нагрузкой.

Не спешите накидывать и хвастаться цифрами. Возьмите столько блинов, чтобы чувствовать работу ягодичных, а когда они вырастут – будете хвастаться формами.

4. Не думайте о тренировочном объеме

Целеустремленные женщины обычно убеждены, что тренировка должна включать десяток-полтора упражнений. Выбросьте этот стереотип из головы. Эффективная тренировка может быть простой и короткой. Даже одно или два упражнения могут дать максимальную нагрузку для роста.

Уточню: если вы продолжаете чувствовать основные мышцы и работать именно ими, то делайте больше упражнений. Однако, если вы сумели полностью выложиться в первом или втором движении, сокращать ягодичные больше не получается, то нет смысла продолжать, заканчивайте тренировку.

5. Активируйте ягодичные первыми в день ног

Это простой прием, который используют бодибилдеры: начните с отстающей мышечной группы, а потом она будет больше включаться в других упражнениях. Конечно, в день ног не надо рвать попу, просто накачайте немного крови. Напомните телу, что эти мышцы надо активнее использовать во всех многосуставных движениях для ног.

6. Помогите уйти жиру

Чем интенсивнее вы будете заниматься ягодичными, тем лучше циркуляция крови в этой области, а также мобилизация жира. Не буду погружаться в разбор мифа о точечном сжигании жира, но зад точно будет более подтянутый, если над ним работать.

7. Забудьте о взвешивании

Если вы работаете над гипертрофией, то лучше всего результат отразят зеркала, а не весы. Фотографии и комплименты коллег тоже скажут больше, чем килограммы. Вы хотите увеличить ягодичные, а не потерять их.

Главное упражнение

Ягодичные мостики на полу или на скамье

Делайте 4-8 подходов в диапазоне от 6 до 20 повторений. Начинайте легко, с комфортным весом, чтобы почувствовать сокращение ягодичных, потом увеличивайте нагрузку и уменьшайте число повторений по необходимости. Погрузитесь всем умом в работу зада. Подберите такую схему подходов/повторов, которая лучше работает лично для вас и ваших ягодичных. Например, можете начать с первого подхода на 10-15 повторов, потом уменьшать число, поднимая вес. Или традиционные 3-4 подхода по 8-10 повторов.

Главное, добейтесь полноценной активации и почувствуйте жжение.

Кстати, мостики лишь с собственным весом не совсем бесполезны. Если вы чувствуете

работу мышц, то начинайте с них тренировку.

Дополнительные варианты

Вы можете полностью выложиться в мостах, но если хотите добавить нагрузки (и она поступит именно в ягодичные), то после главного упражнения делайте еще что-то:

- «ButtBlaster» или иной тренажер для ягодичных.
- Становая тяга – любой вариант, в котором вы чувствуете работу ягодиц.
- Гиперэкстензии.
- Тяга блока между ног (Cable Pull-Through).

Варианты ВИИТ для поп-дня

- Махи гирей
- Лестничный тренажер
- Тяга или толкание санок («Prowler»)
- Спринты

Выберите что-то, что помогает общей цели ваших тренировок. Короткий добивающий ВИИТ-блок будет хорошим завершением поп-дня.

Грамотно постройте сплит

Поставьте две-три тренировки для мышц верха между днем ног и поп-днем. Вот так, например, выглядит иногда моя программа:

ВИИТ Понедельник:

поп-день Вторник:

грудные, дельтовидные (легкая тренировка) Среда:

спина, ВИИТ Четверг:

ноги Пятница:

дельтовидные (тяжелая тренировка) Суббота:

спина Воскресенье:

Если чувствую, что нужен отдых, то пропускаю тренировку и просто много гуляю. Я предпочитаю работать, пока есть силы, и отдыхаю по самочувствию.

Эффект от дня ягодичных длится всю тренировочную неделю. И ничто не скажет больше о вашей общей физической форме, чем крепкий зад.