

Брет Контрерас

- На бодибилдерских и фитнес соревнованиях среди женщин судьи больше ценят плавный переход от бицепсов бедер к ягодичным мышцам, хотя большинство женщин предпочитает, наоборот, более выраженный профиль ягодиц.
- Отдельной мышцы, которая бы связывала бедра и ягодичную область не существует! Если вы хотите максимизировать рельефность и размеры бицепсов бедер и ягодичных мышц, то прорабатывайте их с помощью разнообразных упражнений с упором на разгибание бедра и сгибание колена.
- Попытки усилить рельефность ягодичных мышц с помощью изолирующей работы, например, на движущейся дорожке, неэффективны.
- Спринты не сжигают жир над мышечной цепью задней поверхности лучше и не активируют эти мышцы сильнее, чем подъемы таза и гиперэкстензии.

Вы, должно быть, слышали о связке бицепсов бедер и ягодичных мышц, той области, которая отделяет ягодицы от бедер. На бодибилдерских и фитнес соревнованиях среди женщин судьи больше ценят плавный переход между двумя этими мышцами. Именно поэтому фитнес модели стараются оптимизировать внешний вид данной области. Между тем, с областью бицепсов бедер и ягодичных мышц также связано несколько тренировочных мифов.

Миф #1: Выполнение аэробики ради целенаправленного сжигания жира в области ягодичных мышц и бицепсов бедер

Лично я не понимаю этого. Многие фитнес модели часами работают на движущейся дорожке и утверждают, что таким образом они сжигают жир и улучшают рельефность ягодичных мышц и бицепсов бедер. Между тем, согласно результатам научных исследований целенаправленное сжигание жира в одной конкретной области – это миф. То есть, это не работает.

Действительно, работая на движущейся дорожке, можно активировать волокна типа I и таким образом потенциально ускорить общее построение мышц. Однако то же самое может обеспечить и ходьба под наклоном, и езда на велосипеде, и работа на эллиптическом тренажере, и простой высокоповторный низкоинтенсивный тренинг с отягощениями. При этом я не говорю, что аэробику (или работу на движущейся дорожке) нужно непременно избегать. Просто знайте, что такой тренинг не обеспечивает целенаправленного сжигания жира в области ягодичных мышц и бицепсов бедер.

Миф #2: Выполнение специфических упражнений

Я довольно часто слышу, как женщины бодибилдеры и фитнес модели обсуждают, как то или иное упражнение «отлично прорабатывает связку бицепсов бедер и ягодичных мышц». Однако проблема в том, что отдельной мышцы, которая бы связывала бедра и ягодичную область не существует! Есть большая ягодичная мышца, есть бицепсы бедер, которые включают в себя длинную головку бицепса бедра, полусухожильную мышцу и полуперепончатую мышцу (короткую головку бицепса бедра, не относящуюся к вышеупомянутой связке, поскольку данная мышца пересекает лишь коленный сустав). Также есть большая приводящая мышца, которая тоже формирует внешний вид связки

Безымянный

бицепсов бедер и ягодичных мышц.

Существует множество великолепных упражнений, одновременно активирующих ягодичные мышцы и бицепсы бедер. Мертвые тяги и гиперэкстензии очень интенсивно прорабатывают и то, и другое. Также существует множество движений, обеспечивающих мышечную болезненность нижнего отдела ягодичных мышц, например, выпады и болгарские сплит-приседания.

Тем не менее, если вы хотите максимизировать рельефность и размеры бицепсов бедер и ягодичных мышц, то вам необходимы разнообразные упражнения. Нет такого движения, которое бы в одиночку оптимально строило обе эти мышцы. Поэтому вместо того чтобы искать какое-то специфическое упражнение для связки бицепсов бедер и ягодичных мышц, прорабатывайте эти мышцы с помощью разнообразных движений с упором на разгибание бедра и сгибание колена, которые мы рассмотрим позже.

Миф #3: Спринты улучшают внешний вид связки бицепсов бедер и ягодичных мышц

Спринтеры обладают впечатляющей способностью развивать мышечную цепь задней поверхности, поскольку спринты довольно хорошо ее прорабатывают. Учитывая это можно ли предположить, что данный тренинг отлично подходит для улучшения связки бицепсов бедер и ягодичных мышц? Ответ на этот вопрос может вас удивить.

Спринты являются сверхинтенсивной активностью. Большинство фитнес моделей, желающих выполнять спринты, совершают ошибки, что неизбежно приводит к получению травм. Несколько моих клиентов не прислушались к моим рекомендациям и включили спринты в предсоревновательный тренинг, в результате чего получили негативные последствия. К распространенным типам травм, связанных со спринтами, относятся растяжение бицепсов бедер, растяжение сгибателей бедра и повреждения крестцово-подвздошного сочленения.

Данный тренинг может улучшить бицепсы бедер и ягодичные мышцы лишь в том случае, если вы здоровы.

Спринты не способствуют целенаправленному сжиганию жира в области мышечной цепи задней поверхности и не активируют эти мышцы сильнее, чем подъемы таза и гиперэкстензии. А, между прочим, с точки зрения контроля эти упражнения гораздо легче, чем спринты, и к тому же обеспечивают более мощную метаболическую встряску ввиду постоянного мышечного напряжения при выполнении.

И последний момент – спринтеры также тренируются с отягощениями, что обеспечивает немалую степень их мышечного развития. Если вы посмотрите на то, как выглядели спринтеры до того, как тренинг с отягощениями стал нормой для легкоатлетов, то увидите, что их мышечная цепь задней поверхности не была настолько развита как сейчас.

В связи с этим я советую всем фитнес моделям придерживаться работы с отягощениями, а спринты оставить спринтерам. Между тем, если вы все-таки не хотите их бросать, то хотя бы вводите их в работу постепенно и хорошенько разминайтесь.

Миф #4: Плавный переход между ягодичными мышцами и бицепсами бедер выглядит эффективнее

Безымянный

Красивая связка бицепсов бедер и ягодичных мышц представляется для всех по-разному. Лично мне нравится наличие хорошей сепарации между ягодичными мышцами и бицепсами бедер. То есть, я люблю, чтобы ягодичные мышцы визуально четко отделялись от бедер. И, похоже, в этом я не одинок. Взять, к примеру, женщин, обладающих самыми популярными в мире ягодичными мышцами. В первую очередь на ум приходят Дженнифер Лопес и Ким Кардашьян или Джен Селтер. Все они отличаются большими ягодичными мышцами, но при этом их развитие бицепсов бедер оставляет желать лучшего, между тем, это не мешает им быть популярными.

Помимо этого давайте взглянем на победительниц турнира Бикини Олимпия, таких как Эшли Кальтвассер, и отметим преобладающее развитие ягодичных мышц над бицепсами бедер. На соревнованиях бикини оценивают преимущественно заднюю мышечную поверхность тела, причем форма ягодичных мышц важнее формы бицепсов бедер, чего не скажешь про мужской бодибилдинг. Таким образом, женщинам, соревнующимся в бикини, следует отдавать приоритет тренингу ягодичных мышц, а уже потом думать о бицепсах бедер.

Связка бицепсов бедер и ягодичных мышц для женщин бодибилдеров и фитнес моделей

Существует три вещи, определяющие красоту связки бицепсов бедер и ягодичных мышц:

1. Низкий уровень подкожного жира
2. Мышечное развитие ягодичных мышц
3. Мышечное развитие бицепсов бедер

Достижение низкого уровня подкожного жира

Это очевидный, но при этом крайне важный момент. Если уровень подкожного жира не будет адекватно низким, то ягодичные мышцы будут выглядеть плохо, по крайней мере, с точки зрения фитнеса или бодибилдинга. Самый эффективный способ достижения данной цели – это периодизированное сочетание диеты, силового тренинга и аэробики. Для того чтобы оптимизировать уровень подкожного жира, вам необходимы все эти три стратегии без исключения.

Построение ягодичных мышц

Самым подходящим упражнением для развития ягодичных мышц являются подъемы таза. Существуют вариации со штангой, с эластичной лентой и с использованием одной ноги поочередно. Между тем, ни одно упражнение не сможет оптимально проработать ту или иную мышцу самостоятельно. Одним словом, когда дело касается гипертрофии, разнообразие всегда эффективнее.

В связи с этим, тем, кто участвует в соревнованиях, также необходимо выполнять приседания, выпады с проходкой, болгарские сплит-приседания, ягодичные мостики со штангой, гиперэкстензии (с акцентированием ягодичных мышц) и американские мертвые тяги. Американские мертвые тяги подобны румынским, отличие – включение в работу движения тазом. В верхней точке амплитуды гриф толкается вперед вместе с ягодичными мышцами и бедрами. Считайте, что это обычные румынские тяги с акцентом на ягодичные мышцы.

Безымянный

Что касается количества повторений, то используйте весь спектр. Выполняйте тяжелые сеты из трех-восьми повторений, среднеинтенсивные подходы из 8-12 повторений и относительно легкие сеты из 12-20 повторений. Лично я прошу своих клиенток выполнять даже подходы из 30 повторений в таких упражнениях с эластичной лентой, как подъемы таза, проходка в стиле монстра, проходка в стиле сумо или разведение ног сидя.

Построение бицепсов бедер

Для оптимального развития бицепсов бедер необходимо разнообразие. Американские мертвые тяги и гиперэкстензии тоже их проработают, однако, помимо этого включите в свою программу такие упражнения, как наклоны вперед со штангой на плечах, скандинавские сгибания ног, подъемы корпуса за счет бицепсов бедер, а также различные вариации сгибаний ног (хороший выбором являются вариации лежа, сидя и стоя).

Выполняя скандинавские сгибания ног и подъемы корпуса за счет бицепсов бедер, придерживайтесь низких повторений и акцентируйте эксцентрическую фазу. В остальных вариациях сгибаний ног используйте высокие повторения и непрерывное мышечное напряжение.

Не участвующие в соревнованиях спортивные женщины: акцент на ягодичных мышцах

Большинству своих клиенток я предлагаю фокусироваться преимущественно на ягодичных мышцах. Однако достичь той желанной выпуклости, которая придает им трехмерную притягательность, не так то просто. Именно поэтому подъемы таза мы выполняем по несколько раз в неделю. Таким образом я стараюсь создать визуальную границу между ягодичными мышцами бицепсами бедер.

Кроме того, фокусировка на ягодичных мышцах также строит и укрепляет квадрицепсы и бицепсы бедер ввиду выполнения приседаний, выпадов, мертвых тяг и гиперэкстензий. Между тем, если включить в протокол слишком много экстензий ног, жимов ногами, сгибаний ног и подъемов корпуса за счет бицепсов бедер, или если отдать приоритет этим упражнениям, то со временем некоторые из моих клиенток получат слишком крупные для их собственного вкуса ноги и потеряют выпуклость ягодичных мышц. Это происходит не у всех, однако, такое бывает, особенно спустя несколько лет прогрессивного тренинга. Если вы постройте мускулистые ноги, но ягодичных мышц при этом не разовьете, то визуально они будут казаться маленькими.

Представляйте, что ваша фигура – это скульптура. Определите сначала, где вам нужно прибавить «глины» и начните прорабатывать эту область специальными активирующими ее упражнениями. Если вы не хотите увеличивать размеры этой области, то избегайте чрезмерной активации на пределе своих способностей. Если вы хотите сжечь подкожный жир, используйте прогрессивную перегрузку, придерживайтесь здорового диетарного плана и выполняйте аэробику с умом. Это может каждый.