

### Безымянный

Ягодицы представляют собой сложный «механизм» из трех мышц разного типоразмера, называемых большой, средней и малой ягодичными мышцами. Они помогают квадрицепсу разгибать и разворачивать наружу бедро, а на пару с мышцами задней поверхности бедер разгибают туловище из положения наклона. Вдобавок они наклоняют корпус в сторону. Нехватка массы у ягодичных мышц автоматически означает их слабость, а вместе с нею и низкий результат во всех упражнениях для ног, от приседаний до прыжков и бега. Если вы опустили в приседания со штангой на плечах, а встать никак не можете, это говорит о том, что вам следует в равной мере качать силу квадрицепсов и ягодиц. Оставить ягодичные мышцы без внимания означает ослабить усилие подъема почти в половину.

Современный образ жизни мужчин и женщин, когда нам приходится больше сидеть и лежать, чем двигаться, приводит к атрофии ягодиц. Если вы проводите рабочий день за офисным столом, ваши ягодицы много часов бездействуют, а это вызывает в мышечной ткани дегенеративные изменения. Итогом становится патологическая потеря тонуса, который не так-то просто вернуть даже тяжелыми приседаниями.

Если вы пришли в фитнес-клуб после 30-ти, эксперты советуют сначала накачать ягодицы и бицепсы бедер, а уж потом браться за квадрицепсы. Обратный порядок контрпродуктивен. Те же ягодицы являются главными вспомогательными мышцами при выполнении приседаний. Ущербность важного звена не даст вам развить в приседах тот уровень интенсивности, за которым начинается рост силы и массы квадрицепсов.

Не ведающие этого правила новички месяцам «мучают» базовые приседания и никак не могут взять в толк, почему это «золотое» упражнение не дает им никакой отдачи. Ну а секрет в том, что они поневоле делают приседы вполсилы.

Чтобы накачать ягодицы, необходимо это делать вместе с бицепсами бедер, однако если эти мышцы особенно сильно пострадали от гиподинамии, тренируйте их в рамках отдельной тренировочной программы дважды в неделю. Как раз такую программу мы вам и предлагаем.

Заглавным упражнением тут является румынская становая тяга с гантелями. Не вздумайте поменять их на штангу! Попробуйте, и вы сами убедитесь, что гантели помогают лучше прочувствовать работу ягодиц. Это объясняется принципиальным различием в биомеханике становой с разными снарядами. Штанга больше нагружает разгибатели спины, ну а гантели вы держите куда ближе к вертикальной оси тела, а потому максимум нагрузки достается мышцам задней поверхности бедер и ягодицам.

Используйте метод пирамиды. Ступенчато повышайте вес гантелей от сета к сету, чтобы финальный сет становой вышел экстремально тяжелым.

Второе упражнение наверняка будет вам в диковинку. Жим одной ногой имеет важное отличие от своего классического собрата. Он вызывает мощное сокращение ягодичной мышцы. На следующий день после тренировки ваши ягодицы будут отчаянно болеть! В этом движении вам тоже следует выложиться до самого последнего предела!

Остальные упражнения для ягодиц являются вспомогательными и представляют собой изолирующую классику. Главным в таких движениях является лазерная точность техники, а не величина рабочей нагрузки.

Программа подходит для мужчин и женщин

## Безымянный

Женская мускулатура отличается от мужской только более слабыми грудными мышцами. Женские мышцы ног полностью идентичны. По этой причине программой могут с тем же успехом воспользоваться и женщины. Поправки потребуют только рабочие веса.

### КОМПЛЕКС НА ЯГОДИЦЫ:

Румынская становая тяга 5x12,10,8,8

Жим одной ногой 3x10

Гиперэкстензии 3x10

Подъем таза 3x15,12,10

Отведение ноги назад 3x15,12,10

Румынская становая с гантелями

**СТАРТ:** Встаньте прямо, удерживая гантели в прямых руках перед собой.

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** Удерживая спину прямой, медленно наклоните корпус до параллели с полом. Из нижней позиции распрямите корпус мощным изолированным усилием бицепсов бедер и ягодиц. В положении стоя напрягите ягодицы статически. Главным условием высокой отдачи упражнения является прямая спина. Если вы, наоборот, скруглите спину, нагрузка сместится на мышцы-разгибатели позвоночника.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы усилить действие становой тяги на ягодицы, рекомендуют распрямить колени «в замок» и держать ноги прямыми в течение всего сета. Однако такой прием вынуждает резко сократить величину рабочего веса. Сохраняйте в коленях небольшой угол сгиба и сосредоточьтесь на преодолении максимально возможной нагрузки в ягодицах.

Жим одной ногой

**СТАРТ:** Примите положение лежа в тренажере для жима ногами. Одной ногой упритесь в поверхность подвижной платформы. Другую ногу поставьте на пол.

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** Примите вес платформы на рабочую ногу. Согните колено и опустите ее книзу. Мощным подконтрольным усилием вытолкните платформу вверх. Сделайте все повторы одной ногой, затем поменяйте рабочую ногу.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Ставьте ступню рабочей ноги ближе к верхнему краю подвижной платформы. Это повысит нагрузку на ягодичную мышцу.

Гиперэкстензии спины

**СТАРТ:** Примите положение упора бедрами на опорную подушку тренажера. Скрестите руки на груди. Медленно согнитесь в талии и опустите голову к полу.

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** Удерживая спину, медленным и подконтрольным усилием ягодиц и бицепсов бедер распрямите корпус «в линию» с ногами. Без паузы опуститесь в исходное положение. Колени держите чуть согнутыми в течение всего сета.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чем ниже расположена подушка для бедер, тем выше нагрузка на ваши ягодицы. И наоборот, высокая позиция подушки, когда ее верхний край приходится

### Безымянный

на линию талии, переносит значительную часть нагрузки на мышцы поясницы. Если же вы хотите задействовать ягодичные мышцы, то спину надо держать круглой в обоих фазах сгиба и разгиба, таким образом ягодичные мышцы включаются лучше всего.

### Подъем таза

СТАРТ: Поставьте две скамьи параллельно на расстоянии чуть меньше своего роста. Примите положение упора на скамьи, как на фото. Кисти рук заложите за голову. Ослабьте тонус мускулатуры тела и опустите таз низко к полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Мощным усилием поднимите таз как можно выше. В верхней точке на пару секунд дополнительно напрягите ягодицы статически.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы исключить опрокидывание скамьи, которая служит опорой для ног, придвиньте ее к стене.

### Отведение ноги назад

СТАРТ: Прицепите к оконечности троса блока мягкую рукоять. Проденьте в рукоять ступню одной ноги. Опуститесь в присед и примите положение упора на прямые руки головой к блоку.

ВЫПОЛНЕНИЕ: Медленно разогните колено рабочей ноги и отведите ступню назад и вверх как можно дальше. Медленно и подконтрольно вернитесь в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Женщины могут выполнять данное упражнение с амортизатором.