

ЧЕК-ЛИСТ

ПОМИЛКИ В ТРЕНУВАННІ СІДНИЦЬ



ПОМИЛКА №1

Невірна техніка — це найчастіша помилка серед новачків. Без коректної техніки ти не зможеш досягти результату, навіть якщо будеш постійно прогресувати у робочій вазі.

Знімай себе на відео зі сторони, порівнюй з прикладом і досягай гарної техніки виконання вправ.

ПОМИЛКА №2

Ти виконуєш тільки базові вправи і що ще гірше — вправи з акцентом на квадрицепс і внутрішню поверхню стегна.

Базові вправи мають бути в програмі тренувань, але усі базові вправи мають виконуватися технічно з акцентом на сідниці.

А такі вправи як розгинання ніг, зведенні ніг і тд я би взагалі не рекомендувала додавати в тренінг, якщо ти не хочеш "розкачати ноги".



ПОМИЛКА №3

Ти не правильно дихаєш під час тренувань. На видиху з'являється максимальна кількість енергії, яка потрібна для ефективного виконання вправ. Крім того, при видиханні повітря напружуються прес і діафрагма, що надає додаткової стійкості та допомагає перенести навантаження, не нашкодивши організму.

Обов'язково звертай увагу на тренуванні на дихання, на кожній вправі я пояснюю, коли робити вдих, а коли видих.

ПОМИЛКА №4

Ти не правильно харчуєшся.

Без адекватного харчування твої сідниці не будуть зростати. Так, на перших етапах ти можеш бачити результат, але далі буде застій, якщо ти не почнеш адекватно харчуватися.

ПОМИЛКА №5

Ти не прогресуєш у вазі. Якщо ти хочеш значно збільшити сідниці у об'ємі, необхідно поступово збільшувати робочу вагу на тренуваннях.

Якщо ти займаєшся вдома, можна купити розбірні гантелі від 1 до 30 кг, цього вистачить для того, щоб якісно тренуватися. Для початку можеш використовувати пляшки з водою/піском, баклаги, рюкзаки з книжками.

ПОМИЛКА №6

Ти не відповідально ставишся до тренувань і виконуєш "аби зробити". Безумовно це краще, ніж нічого, але коли ми говоримо про значне збільшенн об'єму сідниць, треба максимально викладатися на тренуванні.

- ✦ Обов'язково йди на тренування ситою (1,5–2 години після прийому їжі).
- ✦ Обирай годину, коли ти почуваєшся найефективніше.
- ✦ Виконуй кожен підхід з думками про те, як найякісніше його виконати з концентрацією на кожному русі, а не про те, як би скоріше закінчити.
- ✦ Не забувай додавати вагу, використовуй всі поради із чек-листу «Як коректно підібрати вагу для тренувань».
- ✦ Обов'язково виконуй суглобну гімнастику перед тренуванням.
- ✦ Вдягай гарний одяг, щоб почувати себе красоткою на тренуванні :)

ПОМИЛКА №7

Ти не відновлюєшся. Якщо ти думаєш, що «чим більше і частіше я буду робити, то швидше досягну бажаної форми», то це не так.

М'язи ростуть саме в період відновлення, а не самого тренування, якщо не давати м'язам на це час — їхнє зростання значно сповільниться.