



КРУЧЕ, ЧЕМ ФОТОШОП

справочник по построению ягодиц

@ju_letta

Привет, моя фитнес-подруга и единомышленница!

Раз ты читаешь этот файл, значит, скорее всего, из моего блога ты уже узнала, что генетику МОЖНО изменить. А если нет, то будешь приятно удивлена, что абсолютно любые ягодицы можно округлить и приподнять. И именно мой справочник - это ключ к твоей волшебной трансформации.

Конечно, питание в построении тела играет немаловажную, а то и ключевую роль, поэтому часто в данном пособии я буду использовать термины "дефицит" и "профицит". Что это такое и как их правильно посчитать и создать подходящий рацион ты можешь узнать в других моих инфопродуктах (чек-лист "Тонкая талия & круглые ягодицы" и справочник с примерными рационами питания на разную калорийность и сборником рецептов).

Я желаю тебе удачи и бесконечной мотивации в этом длинном, но интересном пути самосовершенствования.
Я верю в тебя! ❤

С любовью, Юля.

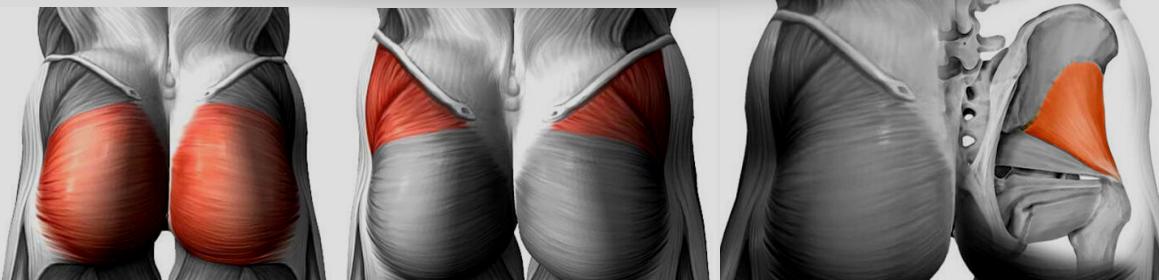
©, 2020. Все права защищены законом РФ о защите авторских прав, а также международным законодательством в этой области.

Любое частичное или полное копирование, воспроизведение и распространение отслеживается и запрещено без разрешения владельца. Лица, виновные в нарушении авторских прав и исключительных прав на использование текста, несут гражданско-правовую, административную и уголовную ответственность в соответствии со Статьей 1299 ГК РФ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Строение ягодиц.....	4
Исправление несовершенств.....	6
Складка под ягодицами.....	6
Впадины с боков.....	8
Разный размер и форма ягодиц.....	10
Низкие ягодицы.....	14
Правила построения тренировки на ягодицы.....	17
Форма ягодиц.....	19
Примеры тренировок для ягодиц.....	20
Квадрат.....	20
Круг.....	21
Сердце.....	22
Треугольник.....	23
Активация ягодиц.....	24

СТРОЕНИЕ ЯГОДИЦ



БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ

САМАЯ БОЛЬШАЯ,
ФОРМИРУЕТ
ОСНОВНОЙ ОБЪЕМ
ЯГОДИЦ

СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ

ИЗ-ЗА СВОЕГО
РАСПОЛОЖЕНИЯ
ФОРМИРУЕТ
КРАСИВУЮ ОКРУГЛУЮ
ФОРМУ ЯГОДИЦ С
БОКОВ И БОЛЕЕ
КРУТОЙ ПЕРЕХОД ОТ
ТАЛИИ

МАЛАЯ ЯГОДИЧНАЯ

МАЛЕНЬКАЯ И ГЛУБОКАЯ
МЫШЦА, ПОЭТОМУ НЕ
РАБОТАЕТ НИКОГДА
САМОСТОЯТЕЛЬНО,
ТОЛЬКО ВМЕСТЕ СО
СРЕДНЕЙ

ДВИЖЕНИЯ В КОТОРЫХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАБОТАЮТ

- РАЗГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА (ПОСЛЕ НАКЛОНА)
- ПОВОРОТ БЕДРА НАРУЖУ
- РАЗГИБАНИЕ БЕДРА
- СТАБИЛИЗАЦИЯ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

- ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА В СТОРОНУ
- ВРАЩЕНИЕ БЕДРА НАРУЖУ
- ВЫПРЯМЛЕНИЕ ТУЛОВИЩА

- ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА В СТОРОНУ
- ВЫПРЯМЛЕНИЕ ТУЛОВИЩА

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- ПРИСЕДАНИЯ
- ТЯГА СТАНОВАЯ
- ТЯГА РУМЫНСКАЯ
- ЖИМ НОГАМИ
- ВЫПАДЫ
- МАХИ НОГАМИ НАЗАД
- ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ
- ГУДМОНИНГИ

- РАЗВЕДЕНИЯ БЕДЕР С РЕЗИНКОЙ ИЛИ В ТРЕНАЖЕРЕ
- ПРИСЕДАНИЯ С РЕЗИНКОЙ НА БЕДРАХ
- ШАГИ С РЕЗИНКОЙ

СТРОЕНИЕ ЯГОДИЦ

НО ФОРМА И УПРУГОСТЬ (ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ТОНУС) ЯГОДИЦ ЗАВИСЯТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ПРОРАБОТАННОСТИ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ, НО И ОТ ТОЛЩИНЫ ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ, ПОКРЫВАЮЩЕЙ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ СВЕРХУ. ПОЭТОМУ РАБОТА НАД КРАСИВЫМИ ЯГОДИЦАМИ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТАПЫ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ЖИРОСЖИГАНИЯ, КОТОРЫЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА НУЖНО ЧЕРЕДОВАТЬ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА КАРТИНКУ. НА НЕЙ ПОКАЗАНО, КАК РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИРА НАД ЯГОДИЧНЫМИ МЫШЦАМИ МЕНЯЕТ ФОРМУ ЯГОДИЦ. ИМЕННО ПОЭТОМУ УСПЕШНОСТЬ РАБОТЫ НАД ОКРУГЛОСТЬЮ ПОПЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО В ПРОРАБОТКЕ МЫШЦ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОК, НО И В ГРАМОТНО ПОДОБРАННОМ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЬЮ ПИТАНИЯ. О СТРАТЕГИИ ЧЕРЕДОВАНИЯ ЖИРОСЖИГАНИЯ И НАБОРА МЫШЦ И О ВЕРНОМ ПОДБОРДЕ ПОДХОДЯЩЕГО РАЦИОНА ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ В ЧЕК-ЛИСТЕ "ТОНКАЯ ТАЛИЯ И КРУГЛЫЕ ЯГОДИЦЫ".



ЧЕМ БОЛЬШЕ ОБЪЕМ МЫШЦ И МЕНЬШЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРА, ТЕМ БОЛЕЕ ОКРУГЛЫМИ И ПОДТЯНУТЫМИ ВЫГЛЯДЯТ ЯГОДИЦЫ И ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ОБВИСАНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ И ОБРАЗОВАНИЯ ПОДЬЯГОДИЧНОЙ СКЛАДКИ - ПТОЗА. О НЕМ МЫ ПОГОВОРИМ ДАЛЕЕ.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

СКЛАДКА ПОД ЯГОДИЦАМИ



ПТОЗ - ОБВИСАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ С ОБРАЗОВАНИЕМ СКЛАДКИ.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

- ИЗ-ЗА ИЗБЫТКА ЖИРОВОЙ ТКАНИ, КОГДА МЯГКИЕ ТКАНИ СТАНОВЯтся СЛИШКОМ "ТЯЖЕЛЫМИ" И ПРОСТО СЪЕЗЖАЮТ ВНИЗ
- ИЗ-ЗА НЕДОСТАТКА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ В ДАННОЙ ЗОНЕ (МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ЯГОДИЦ)
- ИЗ-ЗА РЕЗКОГО И НЕПРАВИЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ, КОГДА КОЖА ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЭЛАСТИЧНОЙ И ЛЕГКО РАСТЯГИВАЕТСЯ
- С ВОЗРАСТОМ, С ПОТЕРЕЙ МЫШЦ И ЭЛАСТИЧНОСТИ КОЖИ

КАК УБРАТЬ?

ДЛЯ НАЧАЛА НУЖНО ПРОДИАГНОСТИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ТЕЛА, ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШ ПРОЦЕНТ ЖИРА. ХОТЬ СКЛАДКА И ЯВЛЯЕТСЯ ОБВИСШЕЙ ЖИРОВОЙ ТКАНЬЮ, ОНА ВСТРЕЧАЕТСЯ И У ХУДЫХ ДЕВУШЕК И В ТАКОМ СЛУЧАЕ ПОХУДЕНИЕ НЕ ДАСТ ДОЛЖНОГО ЭФФЕКТА, ПОТРЕБУЕТСЯ ПИТАНИЕ НА НАБОР МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ.

КАК В СЛУЧАЕ ПОХУДЕНИЯ, ТАК И НАБОРА НЕ ПОМЕШАЕТ ДОБАВИТЬ В УПРАЖНЕНИЯ НА ЭТУ ЗОНУ - БИЦЕПС БЕДРА И ПЕРЕХОД К ЯГОДИЦАМ. НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ СРАЗУ, ДОСТАТОЧНО БУДЕТ ДОБАВИТЬ 1-2 В СВОЮ ТРЕНИРОВКУ НА НИЗ ТЕЛА.

7

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

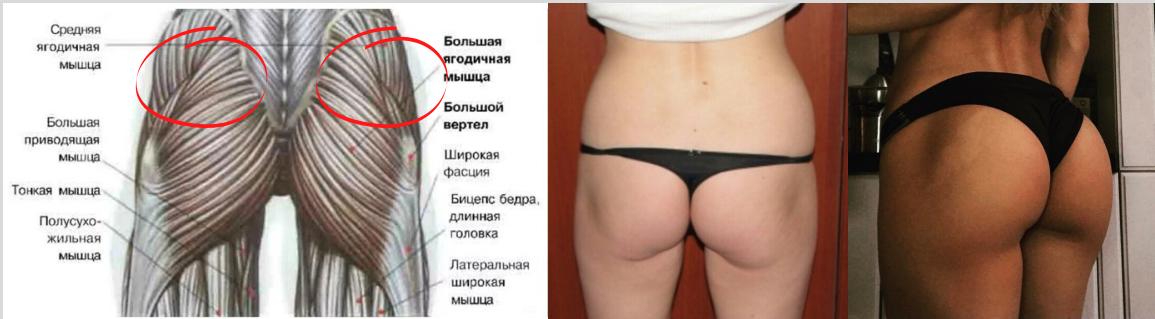
СКЛАДКА ПОД ЯГОДИЦАМИ

УПРАЖНЕНИЯ:



ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

ВПАДИНЫ С БОКОВ



БОКОВЫЕ ВПАДИНЫ АНАТОМИЧЕСКИ НА НЕСПОРТИВНОЙ ПОПЕ

ПРИЧИНЫ ВПАДИН?

1. ИЗ-ЗА ИЗЛИШКА ЖИРА В ЗОНЕ ГАЛИФЕ И БОКАХ

НА КАРТИНКАХ ВЫ МОЖЕТЕ ВИДЕТЬ КАК МЕНЯЕТСЯ ФОРМА ЯГОДИЦ, КОГДА ЖИРА СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАКИХ ВПАДИН ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ.



2. ИЗ-ЗА СЛАБОГО РАЗВИТИЯ МЫШЦ, ОСОБЕННО МАЛОЙ И СРЕДНЕЙ ЯГОДИЧНОЙ

КОНЕЧНО, ЗА СЧЕТ АНАТОМИЧЕСКОГО СТРОЕНИЯ ЯГОДИЧНЫХ В ВИДЕ "БАБОЧКИ" СОВСЕМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВПАДИН НЕ УДАСТСЯ. Но, ЭТИ ЯМОЧКИ СМОТРЯТСЯ СОВСЕМ ИНАЧЕ НА СПОРТИВНОЙ ПОПЕ. НАША ЗАДАЧА - ДОБАВИТЬ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ЯГОДИЦАМ И УБРАТЬ ПОКАТОСТЬ ЗА СЧЕТ ПРОРАБОТКИ МАЛОЙ И СРЕДНЕЙ (АКТУАЛЬНО ДОБАВИТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ИЗ СПИСКА В ТРЕНИРОВКУ НА НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ).

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

ВПАДИНЫ С БОКОВ

УПРАЖНЕНИЯ:



РАЗВЕДЕНИЯ НОГ СИДЯ



ШАГИ В СТОРОНУ



ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ С РАЗВЕДЕНИЕМ НОГ



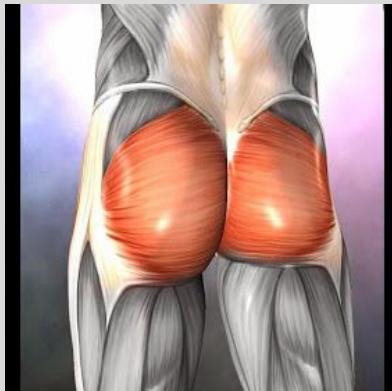
ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С НОГАМИ НА ВОЗВЫШЕНИИ



ПОДЪЕМ КОРПУСА ЛЕЖА НА БОКУ

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

РАЗНЫЙ РАЗМЕР И ФОРМА ЯГОДИЦ



В ЧЕМ ПРИЧИНА ЭТОЙ АСИММЕТРИИ?

• ГЕНЕТИКА И ПРЕДШЕСТВУЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИДЕАЛЬНО СИММЕТРИЧНЫХ ЛЮДЕЙ НЕ БЫВАЕТ. ОБЫЧНО ЭТО ВЫРАЖЕНО РАЗНИЦЕЙ В ОБЪЁМЕ, НО ИНОГДА ЯГОДИЦЫ БЫВАЮТ ДАЖЕ РАЗНОЙ ФОРМЫ. ТАК ЖЕ АССИМЕТРИЧНЫМИ ЯГОДИЦЫ МОГУТ СТАТЬ ИЗ-ЗА ЗАНЯТИЙ, ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ФИТНЕСУ. НАПРИМЕР, ТАНЦЫ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРАВША И ОПОРНАЯ НОГА ПРАВАЯ, ТО ЧАСТО ИМЕННО ОНА ПОЛУЧАЛА ИЗБЫТОЧНУЮ НАГРУЗКУ. ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ТЕЛО БУДЕТ НЕОСОЗНАННО СПИХИВАТЬ НАГРУЗКУ НА БОЛЕЕ СИЛЬНУЮ НОГУ, ДИСБАЛАНС УСИЛИТСЯ.

• НЕВЕРНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

НЕ ЗАМЕЧАЯ ЭТОГО ДИСБАЛАНСА ПОД НЕБОЛЬШИМИ ВЕСАМИ, ВЫ ПРОДОЛЖИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ И РАСТИТЬ НАГРУЗКУ. И ВОТ ТУТ ЧАЩЕ ВСЕГО И ПРИХОДИТ ОСОЗНАНИЕ, ЧТО ЧТО-ТО ИДЁТ НЕ ТАК, ЧТО ОДНУ ЯГОДИЦУ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ХОРОШО, А ВТОРУЮ НЕТ. РЕШЕНИЕ - СКИНУТЬ ВЕС В УПРАЖНЕНИИ ДО МИНИМУМА И ПРОРАБАТЫВАТЬ ПОДКОНТРОЛЬНО И С РЕЗИНКОЙ. ЕСЛИ ЭТОГО НЕ СДЕЛАТЬ, ТАКОЙ ДИСБАЛАНС МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ.

• СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

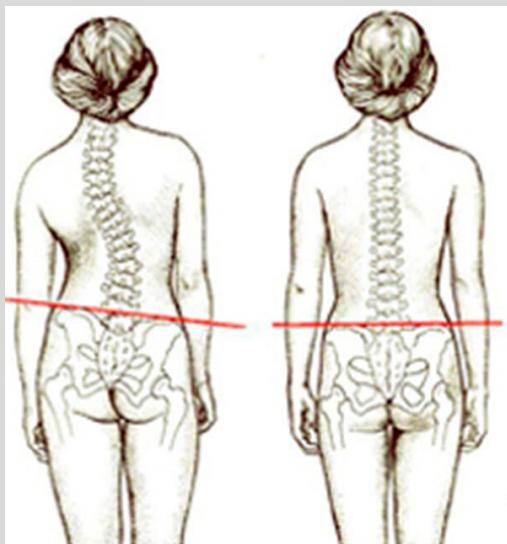
Я ЧАСТО ГОВОРЮ О ВАЖНОСТИ НАРАБОТКИ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПОТОМУ ЧТО С ВОЗРАСТОМ, МЫШЕЧНАЯ МАССА ТЕРЯЕТСЯ. ЖИР - ДОСТАТОЧНО РЫХЛЫЙ, БЫСТРО ДЕФОРМИРУЕТСЯ И ОБВИСАЕТ. МНОГИЕ СИДЯТ НОГА НА НОГУ И ОПОРА НА ОДНУ НОГУ КАК РАЗ ПРИВОДИТ АССИМЕТРИЧНЫМ ЯГОДИЦАМ.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

РАЗНЫЙ РАЗМЕР И ФОРМА ЯГОДИЦ

- ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В БОК И ПЕРЕКОСЫ ТАЗА

ИЗ-ЗА ДАННЫХ ПРОБЛЕМ МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО ОДНА ЯГОДИЦА ВЫШЕ ДРУГОЙ, А НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДАННОМ СЛУЧАЕ НЕ ТО, ЧТО СЛОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ ТЕХНИЧЕСКИ ВЕРНО, ОНИ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.



✗ НЕЛЬЗЯ:

- ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ (ЛЮБЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ)
- ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ГРУДИ
- РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА И ГУДМОНИНГИ
- СТАНОВАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ
- СТАНОВАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ
- ПРИСЕДАНИЯ В ГАКК ТРЕНАЖЁРЕ
- ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

КАК ИСПРАВИТЬ?

- ЧЕТКОЕ СЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ, ДЕТАЛЬНАЯ ЕЕ ПРОРАБОТКА С МИНИМАЛЬНЫМ ВЕСОМ
- РАЗВИТИЕ МЫШЦ КОНКРЕТНО В ОТСТАЮЩЕЙ ЧАСТИ

В ЭТОМ ПОМОГУТ ИЗОЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, В КОТОРЫХ НАГРУЗКА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ЛОЖИТСЯ ТОЛЬКО НА ОТСТАЮЩУЮ ЯГОДИЦУ. ОНИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ПОДБОРКЕ ДАЛЕЕ. ЭТО ОДНОНОГИЕ ОТВЕДЕНИЯ И МОСТИКИ. ИХ ХОРОШО ДЕЛАТЬ ДО ЖЖЕНИЯ С ЗАДЕРЖКОЙ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ АМПЛИТУДЫ.

- СИЛОВАЯ НАГРУЗКА НА ОТСТАЮЩУЮ НОГУ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДУЮ НОГУ ОТДЕЛЬНО, НАЧИНАЯ С ОТСТАЮЩЕЙ СТОРОНЫ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ, ОСОБЕННО ОТСТАЮЩЕЙ НОГОЙ, ЧТОБЫ НЕ ПОДКЛЮЧАЛИСЬ НЕЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ В ПОМОЩЬ. РАБОТАТЬ МОЖНО С ОДНИМ И ТЕМ ЖЕ ВЕСОМ, НО НА ОТСТАЮЩУЮ НОГУ ДЕЛАТЬ НА НЕСКОЛЬКО ПОВТОРЕНИЙ БОЛЬШЕ.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

РАЗНЫЙ РАЗМЕР И ФОРМА ЯГОДИЦ

УПРАЖНЕНИЯ:



ВЫПАДЫ НАЗАД



БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК НА ОДНОЙ НОГЕ

13

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

РАЗНЫЙ РАЗМЕР И ФОРМА ЯГОДИЦ

УПРАЖНЕНИЯ:



РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ



МАХИ НОГАМИ НАЗАД



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД ЛЕЖА



ПОДЪЕМ КОРПУСА ЛЕЖА НА БОКУ

НИЗКИЕ ЯГОДИЦЫ



год тренировок

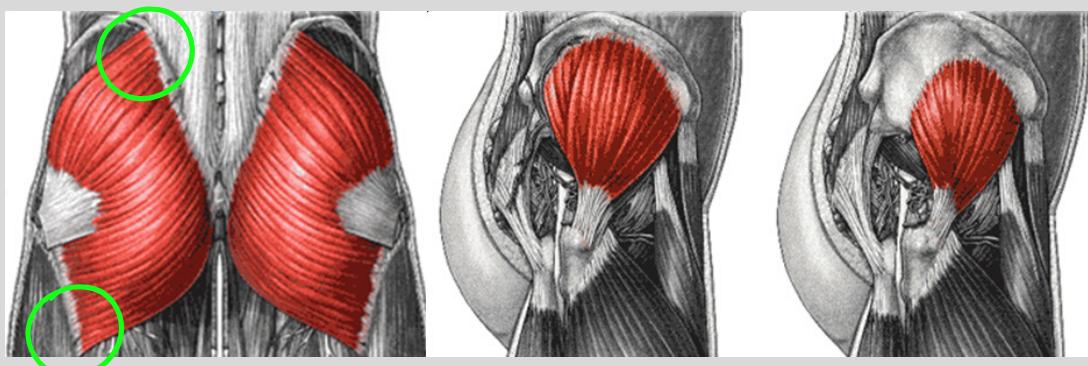


6 лет тренировок

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЫРАЖЕННОСТЬ ПЕРЕХОДА
ОТ ТАЛИИ К ЯГОДИЦАМ?

- ВЫСОТА КРЕПЛЕНИЯ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ, ЗАДАННАЯ ГЕНЕТИЧЕСКИ

МЕСТО КРЕПЛЕНИЯ ВЫДЕЛЕННО НА КАРТИНКЕ КРУЖОЧКАМИ. ЧЕМ БОЛЬШЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ЭТИМИ КРУЖОЧКАМИ (БРЮШКО МЫШЦЫ ДЛИНЕЕ), ТЕМ СЛОЖНЕЕ БУДЕТ СДЕЛАТЬ ВЫСОКИЕ ЯГОДИЦЫ С РЕЗКИМ ПЕРЕХОДОМ ОТ ТАЛИИ.

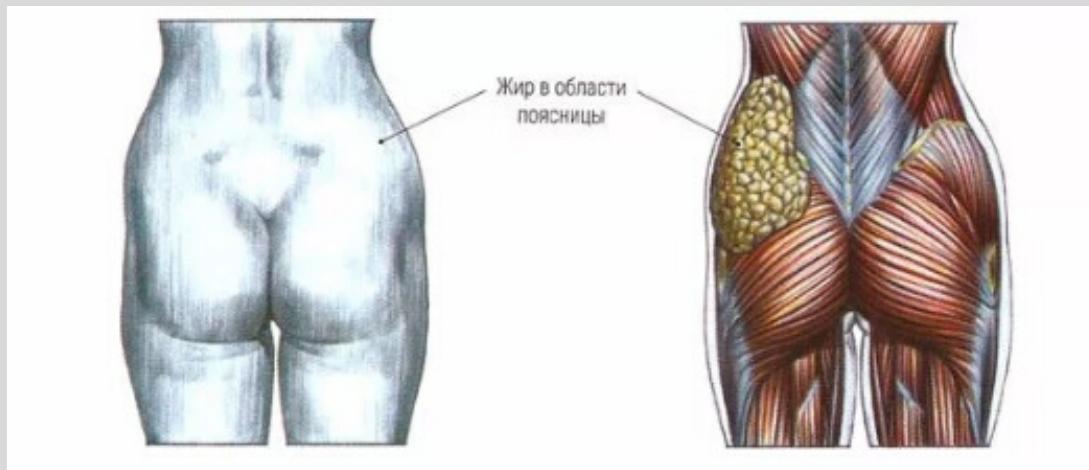


- НАЛИЧИЕ ИЗБЫТКА ЖИРА НА ПОЯСНИЦЕ

ЖИР ПОКРЫВАЕТ МЫШЦУ СВЕРХУ И СГЛАЖИВАЕТ ПЕРЕХОД. ЧЕМ ЕГО МЕНЬШЕ - ТЕМ ПЕРЕХОД БОЛЕЕ ЯВНЫЙ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО ЖИРА, КАК И ОТ ЛЮБОГО ДРУГОГО ЛОКАЛЬНО НЕВОЗМОЖНО, ПОМОЖЕТ ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ (ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК СЧИТАТЬ ДЕФИЦИТ ПОДРОБНО ИЗЛОЖЕНО В МОЕМ ЧЕК-ЛИСТЕ "ТОНКАЯ ТАЛИЯ И КРУГЛЫЕ ЯГОДИЦЫ")

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

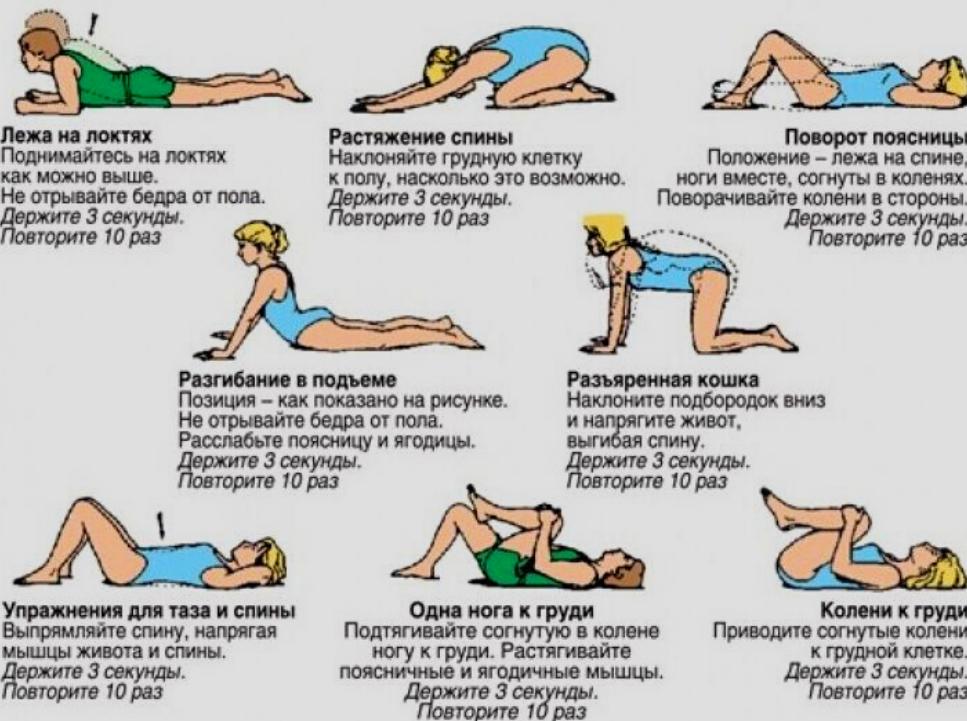
НИЗКИЕ ЯГОДИЦЫ



• ГИБКОСТЬ ПОЯСНИЦЫ И ОСАНКА В ЦЕЛОМ

ОСАНКА ОКАЗЫВАЕТ ОГРОМНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИГУРУ И МОЖЕТ СВЕСТИ НА НЕТ ВСЕ СТАРАНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. ОСОБЕННО ИЗ-ЗА СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧАСТО СТРАДАЕТ ПОЯСНИЦА, ВЕДЬ НА НЕЕ ЛОЖИТСЯ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ НАГРУЗКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. ДАЛЕЕ Я ПРИВЕЛА ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ. ДОСТАТОЧНО ДЕЛАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОСЛЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Упражнения на гибкость для поясницы



• ПРОРАБОТАННОСТЬ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЯГОДИЦ

ВЕРХ И НИЗ БОЛЬШОЙ ЯГОДИЧНОЙ ОТДЕЛЬНО ПРОРАБОТАТЬ НЕВОЗМОЖНО, А ВОТ ЗА СЧЕТ РАСПОЛОЖЕНИЯ СРЕДНЕЙ И МАЛОЙ МОЖНО ОТДЕЛЬНО ЧУТЬ ДОБАВИТЬ ОБЪЕМА В ВЕРХНЕЙ БОКОВОЙ ЧАСТИ. УПРАЖНЕНИЯ ЗДЕСЬ БУДУТ ТЕ ЖЕ, ЧТО МЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЯМОК.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕСОВЕРШЕНСТВ

НИЗКИЕ ЯГОДИЦЫ

УПРАЖНЕНИЯ:



РАЗВЕДЕНИЯ НОГ СИДЯ



ШАГИ В СТОРОНЫ



ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ С РАЗВЕДЕНИЕМ НОГ



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С НОГАМИ НА ВОЗВЫШЕНИИ



ПОДЪЕМ КОРПУСА ЛЕЖА НА БОКУ

ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ НА ЯГОДИЦЫ

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

НАЧИНАЕМ ВСЕГДА С БОЛЕЕ ЭНЕРГОЗАТРАТНЫХ (МНОГОСУСТАВНЫХ - ДВИЖЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ СРАЗУ В БОЛЕЕ, ЧЕМ ДВУХ СУСТАВАХ С ПОМОЩЬЮ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ГРУПП МЫШЦ) УПРАЖНЕНИЙ, К КОНЦУ ТРЕНИРОВКИ - МЕНЕЕ ЭНЕРГОЗАТРАТНЫЕ (ОДНОСУСТАВНЫЕ, Т.Е. ИЗОЛЯЦИЯ - ДВИЖЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВСЕГО В ОДНОМ СУСТАВЕ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО С ПОМОЩЬЮ ОДНОЙ ГРУППЫ МЫШЦ):

1. МНОГОСУСТАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ПРИСЕДАНИЯ, СТАНОВАЯ ТЯГА)
2. ДВУСУСТАВНОЕ ИЛИ ЕЩЕ ОДНО МНОГОСУСТАВНОЕ, НО МЕНЕЕ ЭНЕРГОЗАТРАТНОЕ (РУМЫНСКАЯ ТЯГА, ВЫПАДЫ, ГУДМОНИНГ, ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК)
3. ИЗОЛЯЦИЯ (ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ, ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ, МАХИ, РАЗВЕДЕНИЯ, ТОЛЧКИ)

ДОСТАТОЧНО ПО 1-2 УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КАЖДОЙ ГРУППЫ (ВСЕГО 4-5 УПРАЖНЕНИЙ)

КОЛИЧЕСТВО И СХЕМА ПРОГРЕССА:

ТРЕНИРОВКА 1 НЕДЕЛИ:

- 1 ПОДХОД: РАЗМИНОЧНЫЙ (БЕЗ ВЕСА) X 20 ПОВТОРОВ
- 2 ПОДХОД: 40% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА* X 18 ПОВТОРОВ
- 3 ПОДХОД: 60% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА X 15 ПОВТОРОВ
- 4 ПОДХОД: 80-100% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА X 12 ПОВТОРОВ
- 5 ПОДХОД: 100% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА X 12 ПОВТОРОВ

ТРЕНИРОВКА 2 НЕДЕЛИ:

- 5 ПОДХОД: 100% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА X 15 ПОВТОРОВ

ТРЕНИРОВКА 3 НЕДЕЛИ:

- 5 ПОДХОД: 100% ОТ РАБОЧЕГО ВЕСА + 2,5 КГ X 8-10 ПОВТОРОВ

ТРЕНИРОВКА 4 НЕДЕЛИ И ПОСЛЕДУЮЩИХ ПО ТОМУ ЖЕ ПРИНЦИПУ - СНАЧАЛА УВЕЛИЧИВАЕМ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ МАКСИМУМ ДО 15, А УЖ ПОТОМ РАСТИМ ВЕСА.

ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ НА ЯГОДИЦЫ

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК:

ВОПРЕКИ РАСПРОРАНЕННОМУ ЗАБЛУЖДЕНИЮ, МЫШЦЫ РАСТУТ НЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, А ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА ПОСЛЕ НЕЕ. ПОЭТОМУ БОЛЬШИЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ, ТАКИЕ КАК ЯГОДИЦЫ ТРЕНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ НЕ ЧАЩЕ 2 ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ НА ЯГОДИЧНЫЕ С ПРОМЕЖУТКОМ НЕ МЕНЕЕ 72Ч, ЧТОБЫ ДАТЬ МЫШЦАМ ВРЕМЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

МОЖНО СДЕЛАТЬ ОДНУ ТРЕНИРОВКУ ТЯЖЕЛОЙ, А ВТОРУЮ ОБЛЕГЧЕННОЙ (СНИЗИТЬ ВЕСА ИЛИ ВЫПОЛНЯТЬ КОМПЛЕКС НА АКТИВАЦИЮ ЯГОДИЦ, ОН БУДЕТ ПРИВЕДЕН ДАЛЕЕ)

ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ:

СУЩЕСТВУЕТ ТЕОРИЯ О ТОМ, ЧТО КОРОТКИЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА РОСТЕ МЫШЦ. ОДНАКО, ЧЕМ МЕНЬШЕ ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ, ТЕМ МЕНЬШИЙ ВЕС ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДНЯТЬ, ВЕДЬ МЫШЦАМ НУЖНО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬСЯ. ЗАРУБЕЖНЫМИ УЧЕНИМИ БЫЛИ ПРОВЕДЕНЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИРОСТА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ У ДВУХ ГРУПП. ПЕРВАЯ ГРУППА ОТДЫХАЛА 1 МИНУТУ, ВТОРАЯ 3 МИНУТЫ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИРОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ВТОРОЙ ГРУППЫ ОКАЗАЛСЯ ВЫШЕ. ИСХОДЯ ИЗ ДАННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАТЕЛИ РЕКОМЕНДУЮТ В КАЧЕСТВЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ОТДЫХА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 2 МИНУТЫ.

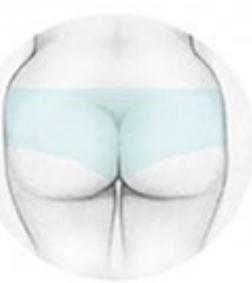
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ:

ПРОВОДИЛОСЬ МНОЖЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ, РЕЗУЛЬТАТЫ БЫЛИ РАЗНЫЕ. КОНКРЕТНОГО ОПТИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НЕТ В СИЛУ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ТРЕНИРОВАННОСТИ. ЗАКАНЧИВАЙТЕ ТОГДА, КОГДА ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОД И ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ДАЛЬНЕЙШАЯ ТРЕНИРОВКА УЖЕ НЕ БУДЕТ НА 100% ЭФФЕКТИВНОЙ И СКОНЦЕНТРИРОВАННОЙ. ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЭТО В СРЕДНЕМ 45-90 МИН.

ФОРМА ЯГОДИЦ



КВАДРАТ



КРУГ



СЕРДЦЕ



ТРЕУГОЛЬНИК



ТАКАЯ ФОРМА ОБЫЧНО БЫВАЕТ ПРИ НАЛИЧИИ ЛИШНЕГО ЖИРА В ОБЛАСТИ ЯГОДИЦ, КОТОРЫЙ И СКРЫВАЕТ НАСТОЯЩУЮ ФОРМУ. ЕСЛИ ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ БОЛЕЕ 23%, ТО ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ЗАДАЧА – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА С ПОМОЩЬЮ ДЕФИЦИТА КАЛОРИЙ.

В ТРЕНИРОВКАХ УПОР ДЕЛАЕМ НА ТЯЖЕЛЫЕ МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ.

КОГДА КОЛИЧЕСТВО ЖИРА СНИЗИТСЯ ДО 20-23%, МОЖНО ПОДКЛЮЧАТЬ ИЗОЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПЕРЕХОДИТЬ НА НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

ВЫГОДНАЯ ФОРМА, ЕЕ ОТЛИЧАЕТ ДОВОЛЬНО УДАЧНОЕ КРЕПЛЕНИЕ ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ И ОТ ЭТОГО ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМА. ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОБЛЕМА В НЕДОСТАТКЕ ОБЪЕМА. УВЕЛИЧИВАЕМ МЫШЕЧНУЮ МАССУ ЗА СЧЕТ ПОСТЕПЕННОГО ВЫХОДА НА ПРОФИЦИТ И СОЧЕТАНИЯ БАЗОВЫХ И ИЗОЛИРУЮЩИЙ УПРАЖНЕНИЙ.

ТОЖЕ ХОРОШАЯ ФОРМА ИДЕТ ВКУПЕ С ТОНКОЙ ТАЛИЕЙ ИЗ-ЗА НИЗКОГО КРЕПЛЕНИЯ ЯГОДИЦ, НО НЕТ ВЕРХА ПОПЫ. ПОМИМО ОСНОВНОЙ ТЯЖЕЛОЙ ТРЕНИРОВКИ, МОЖНО ДОБАВИТЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНУЮ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ НА ВЕРХ ЯГОДИЦ И ИХ БОКОВУЮ ЧАСТЬ (ДЛЯ СРЕДНЕЙ И МАЛОЙ ЯГОДИЧНОЙ).

ОБЫЧНО ПРИ ШИРОКОМ ТАЗЕ И ФИГУРЕ ТИПА СКИННИ-ФЭТ ПОСЛЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ДИЕТ И НЕПРАВИЛЬНОГО ПОХУДЕНИЯ. ЧАСТЕНЬКО БЫВАЕТ, ЧТО ПОПА НЕБОЛЬШАЯ, НО НАВИСАЕТ НЕКРАСИВОЙ СКЛАДКОЙ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ, МОЖНО НАЧИНАТЬ НАБОР ВЕСА – ПРОФИЦИТ + ВСЕ ТЕ ЖЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ + УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИЦЕПСА БЕДРА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ КРАСИВЫЙ ПЕРЕХОД К НОГЕ И ЛИКВИДИРОВАТЬ СКЛАДКУ.

20

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ

КВАДРАТ



1. ПРИСЕДАНИЯ

2. СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО



3. ВЫПАДЫ НАЗАД

4. РУМЫНСКАЯ ТЯГА



5. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ВОЗВЫШЕННОСТИ

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ

КРУГ



1. ПРИСЕДАНИЯ

3. РУМЫНСКАЯ ТЯГА



2. ВЫПАДЫ НАЗАД

5. МАХИ НОГАМИ НАЗАД



4. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С ВОЗВЫШЕННОСТИ

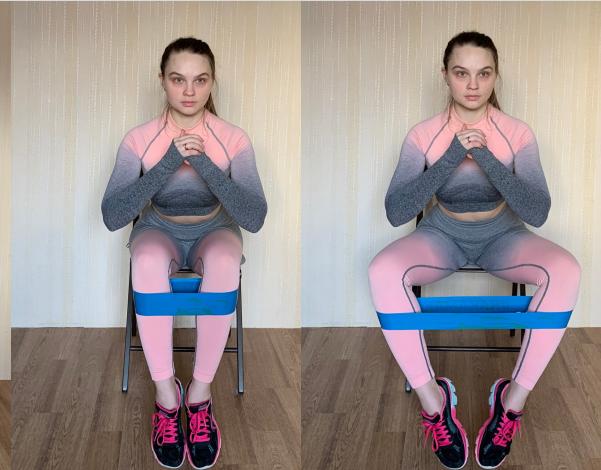
ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ

СЕРДЦЕ



1. СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

2. БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ



3. РУМЫНСКАЯ ТЯГА

5. РАЗВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ



4. ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК С НОГАМИ НА ВОЗВЫШЕНИИ

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЯГОДИЦ

ТРЕУГОЛЬНИК



1. СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

2. БОЛГАРСКИЕ СПЛИТ-ПРИСЕДАНИЯ



3. РУМЫНСКАЯ ТЯГА

4. РУССКИЕ СГИБАНИЯ



5. СГИБАНИЕ БЕДРА ЛЕЖА

ДЕЛАЕШЬ УПРАЖНЕНИЯ, А ЯГОДИЦЫ НЕ РАСТУТ?
НЕ ЧУВСТВУЕШЬ ИХ РАБОТУ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ?

ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО ДЛЯ НОВИЧКА. ЯГОДИЦЫ ОЧЕНЬ СЛАБО УЧАСТВУЮТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ И ОНИ РАСТЯНУТЫ, В СВОЮ ОЧЕРДЬ, ДРУГИЕ МЫШЦЫ НАПРОТИВ ПЕРЕНАПРЯЖЕНЫ. И КОГДА ТЫ ПРИХОДИШЬ В ЗАЛ И ВЫПОЛНЯЕШЬ МНОГОСУСТАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТЕЛУ ПРОЩЕ СМЕСТИТЬ НАГРУЗКУ СО СЛАБЫХ ЯГОДИЦ В ПОЛЬЗУ БОЛЕЕ СИЛЬНЫХ КВАДРИЦЕПСОВ.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЯГОДИЦЫ "НАУЧИЛИСЬ" ВЕРНО ВКЛЮЧАТЬСЯ В РАБОТУ, Я ПРЕДЛАГАЮ КОМПЛЕКС, КОТОРЫЙ СОСТОИТ ИЗ 4 ФАЗ. ВЫПОЛНЯТЬ ЕГО МОЖНО РАЗ В НЕДЕЛЮ ДОМА В КАЧЕСТВЕ ВТОРОЙ ЛЕГКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА НИЗ ТЕЛА.

I ФАЗА - ТЕСТ НА СИЛУ ЯГОДИЦ:

ТЕСТ 1

ТЕСТ ИММИТИРУЕТ ДВИЖЕНИЕ, ПОДОБНОЕ ДВИЖЕНИЮ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РУМЫНСКОЙ ТЯГИ И ОТВЕДЕНИИ ПРЯМОЙ НОГИ НАЗАД. ЧАСТО ДЕВОЧКИ ЖАЛАЮТСЯ НА ТО, ЧТО В ЭТИХ УПРАЖНЕНИЯХ ОНИ ЧУВСТВУЮТ ЛИШЬ ПОЯСНИЦУ И ЯГОДИЦЫ НЕ ПОЛУЧАЮТ НАГРУЗКУ. ДАННЫЙ ТЕСТ ПОЗВОЛЯЕТ ПРОВЕРИТЬ В ЧЕМ ПРИЧИНА: В ПЛОХОЙ ТЕХНИКЕ ИЛИ ЖЕ В СЛАБЫХ МЫШЦАХ.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – ЛЯГТЕ НА ЖИВОТ И ОБОПРИТЕСЬ НА ЛОКТИ, ОДНУ НОГУ ПОДТЯНите К ГРУДИ МАКСИМАЛЬНО,
2. ВТОРОЮ ОСТАВЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ВЫтянутой НАЗАД, ОНА ДОЛЖНА ЛЕЖАТЬ НА ПОЛУ.
3. ОТОРВИТЕ ВЫтянутую НОГУ ОТ ПОЛА КАК МОЖНО ВЫШЕ. НЕ СГИБАЙТЕ НОГУ В КОЛЕНЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА 15°. ПРИ ЭТОМ СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ БЕДРО ВТОРОЙ НОГИ ОСТАВАЛОСЬ ПЛОТНО ПРИЖАтыМ К ГРУДИ.
4. ЕСЛИ ВАМ УДАЛОСЬ ПОДНЯТЬ НОГУ ВЫШЕ, ЧЕМ НА 5 СМ ОТ ПОЛА, ТЕСТ ПРОЙДЕН.

ТЕСТ 2

ТУТ ЯГОДИЧНЫЕ РАБОТАЮТ СОВСЕМ ИНАЧЕ, КОПИРУЯ РАБОТУ МЫШЦ ПРИ БЕГЕ, ПРЫЖКАХ, ВЫПАДАХ, ПРИСЕДАНИЯХ. ЕСЛИ ДАЖЕ НЕ ПРОШЛИ ПЕРВЫЙ ТЕСТ, ПРОЙДИТЕ ВТОРОЙ, МЫШЦЫ РАБОТАЮТ ПО-РАЗНОМУ.

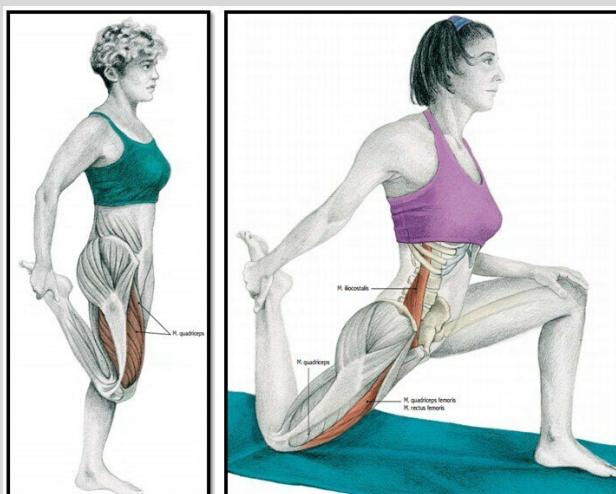


ВЫПОЛНЕНИЕ:

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ – ПОНДОБИТСЯ ТЕННИСНЫЙ МЯЧ (ПОДОЙДЕТ И НЕБОЛЬШОЕ ЯБЛОКО). ЛЯГТЕ НА СПИНУ КАК ДЛЯ ЯГОДИЧНОГО МОСТА.
2. ЗАЖМИТЕ МЯЧ МЕЖДУ БЕДРОМ НОГИ И НИЖНИМ РЕБРОМ, КАК НА ФОТО.
3. НЕ ТЕРЯЯ МЯЧА, ПОДНИМИТЕСЬ С ПОЛА ДО УРОВНЯ ПРЯМОЙ ЛИНИИ КОЛЕНА С ТОРСОМ, БЕЗ ИЗЛОМА.
4. ТЕСТ ПРОЙДЕН, ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫПОЛНИТЬ 10 ПОВТОРОВ.

II ФАЗА – РАСТЯЖКА СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА И АДДУКТОРОВ:

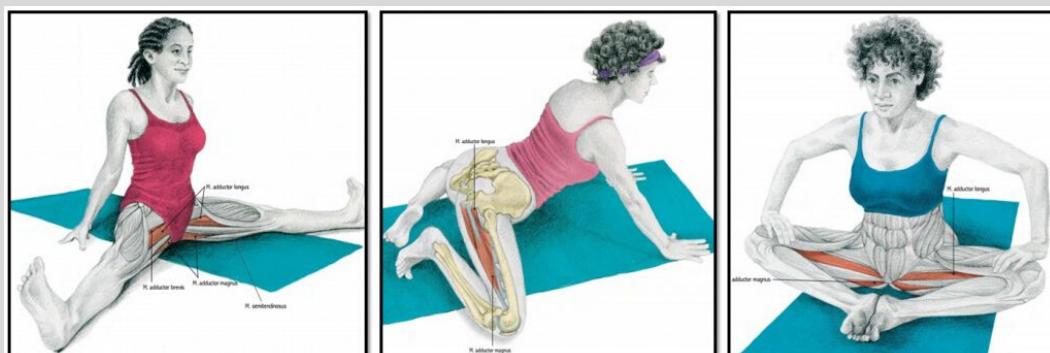
ПЛОХО РАСТЯНУТЫЕ МЫШЦЫ-СГИБАТЕЛИ И АДДУКТОРЫ (ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА) МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ИЗЛИШНЕЙ КОРОТКОЙ АМПЛИТУДЫ И СКРУГЛЕНИЯ ПОЯСНИЦЫ В УПРАЖНЕНИЯХ НА ЯГОДИЦЫ, А ЗНАЧИТ, ВАШИ МЫШЦЫ БУДУТ РАБОТАТЬ ДАЛЕКО НЕ В ПОЛНУЮ СИЛУ.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ-СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

К ТОМУ ЖЕ, НЕРАСТЯНУТЫЕ СГИБАТЕЛИ МОГУТ ПРОВОЦИРОВАТЬ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ. У БОЛЬШИНСТВА ТАКАЯ ПРОБЛЕМА СУЩЕСТВУЕТ И КРОЕТСЯ ОНА В СИДЯЧЕМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ПЛАВНО И БЕЗ РЫВКОВ! РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЗАКРЕПОЩАЮТ МЫШЦЫ!



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ-АДДУКТОРОВ БЕДРА

III ФАЗА - УЧИМСЯ РАБОТАТЬ ЯГОДИЦАМИ:

ТУТ БУДУТ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДОБНЫЕ ТЕМ, ЧТО Я ДАВАЛА В ТЕСТЕ, НО В ОБЛЕГЧЕННОМ ВАРИАНТЕ. ЕСЛИ У ВАС ПОЛУЧИЛИСЬ ТЕСТОВЫЕ, ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, ВАМ СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ ИХ НА 12-15 ПОВТОРЕНИЙ ПО 4 ПОДХОДА. ЕСЛИ НЕТ, ТОГДА:

УПРАЖНЕНИЕ 1:

1. ПРИМИТЕ ТО ЖЕ ПОЛОЖЕНИЕ, КАК В ПЕРВОМ ТЕСТЕ. НО ЛЕЖА НА ВОЗВЫШЕНИИ (СКАМЕЙКА ИЛИ ДИВАН).
2. ПОМНИТЕ, ЧТО НОГА ПРИ ПОДЪЕМЕ НЕ ДОЛЖНА СГИБАТЬСЯ В КОЛЕНЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 15°.

**УПРАЖНЕНИЕ 2:**

1. ЗАНИМАЕМ ТО ЖЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО И В ТЕСТЕ. ЗАЖИМАЕМ МЯЧ МЕЖДУ БЕДРОМ И РЕБРАМИ,
2. ПОДТЯНУВ ОДНУ НОГУ К СЕБЕ. В КАЧЕСТВЕ УПРОЩЕНИЯ ОБНИМАЕМ КОЛЕНО СОГНУТОЙ НОГИ И ПРИЖИМАЕМ К СЕБЕ РУКАМИ.
3. ПРЕИМУЩЕСТВА ДАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТОМ, ЧТО ОНИ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНО ИЗОЛИРУЮТ ЯГОДИЦЫ И У МЫШЦ ПРОСТО НЕ ОСТАЕТСЯ ВЫБОРА, КАК ТОЛЬКО ПОДКЛЮЧАТЬСЯ В РАБОТУ.



АКТИВАЦИЯ ЯГОДИЦ

IV ФАЗА - АКТИВАЦИЯ ЯГОДИЦ

В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ БУДУТ ИЗОЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, В КОТОРЫХ ДВИЖЕНИЕ ПО БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ ЗА СЧЕТ ЯГОДИЦ. КОГДА ТЕЛО НАУЧИТСЯ ВЕРНО РАБОТАТЬ ЦЕЛЕВЫМИ МЫШЦАМИ В ИЗОЛЯЦИИ, ЕМУ СТАНЕТ ПРОЩЕ ЭТО ДЕЛАТЬ И В МНОГОСУСТАВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ, ТАКИХ КАК ПРИСЕДАНИЯ, ТЯГИ, ВЫПАДЫ, ЖИМЫ.

ТАКЖЕ, В ДАННЫХ УПРАЖНЕНИЯХ МИНИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА КОЛЕНИ, ПОЭТОМУ ОН ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПРОБЛЕМА С КОЛЕНЯМИ.

УПРАЖНЕНИЯ:



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ С ВОЗВЫШЕНИЯ



МАХИ НОГАМИ НАЗАД

IV ФАЗА - АКТИВАЦИЯ ЯГОДИЦ



РАЗВЕДЕНИЕ НОГ СИДЯ



ОБРАТНАЯ ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ КОМПЛЕКСА ПО АКТИВАЦИИ НЕ БЕРИТЕ БОЛЬШОЙ ВЕС. ВЕС ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКИМ, ЧТОБЫ ТОЛЬКО ЗА СЧЕТ СОКРАЩЕНИЯ ЯГОДИЦ, БЕЗ ПОМОЩИ ДРУГИХ МЫШЦ И СИЛЫ ИНЕРЦИИ МОГЛИ ВЫПОЛНИТЬ ОКОЛО 20 ПОВТОРОВ (НА ПОСЛЕДНИХ БУДЕТЕ ОЩУЩАТЬ СИЛЬНОЕ ЖЖЕНИЕ).

ГЛАВНОЕ В ЭТОТ МОМЕНТ - МЫСЛЕННО КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА РАБОТАЮЩИХ МЫШЦАХ И ОЩУЩАТЬ ИХ РАБОТУ. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЕЕ МЕДЛЕННО ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И АКЦЕНТИРОВАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА НЕГАТИВНОЙ ФАЗЕ УПРАЖНЕНИЯ.