

Как убрать жир с ягодиц. Полное практическое руководство

И это снова мы. Здравствуйтесь, уважаемые господа, и особенно, дамы!

Как Вы уже, наверное, поняли из заглавия, сегодня мы поговорим на весьма и весьма актуальную тему, а именно - как убрать жир с ягодиц. Каждая читательница и, главное, делательница, по прочтении заметки совершенно точно гарантирует себе качественное улучшение ситуации в отношении своей "жени". По ходу пьесы мы разберем основные причины появления жира на попе, вопросы анатомии и в заключение приведем две конкретные программы тренировок, призванные сделать булочки более аппетитными.

Как убрать жир с ягодиц?



Итак, расслаивайтесь поудобней пока на “исходный материал”, скоро Вы его не узнаете.

Как убрать жир с ягодиц? FAQ вопросов и ответов

Можно сказать, что перед Вами прощальная заметка...нет, не в смысле совсем, что мы собираем вещи и закрываем лавочку (не дождетесь :)), а в том плане, что это крайняя женская статья из цикла по проблемным зонам. А он получился у нас недурственным. Судите сами, сейчас в него ходя следующие актуальные темы – [как убрать жир с рук], [как убрать жир со спины], [одна ягодица больше другой] и прочие разные. Мы обстоятельно и подробно разобрали каждый узкий вопрос и закроем этот цикл нашей сегодняшней заметкой, посвященной низу и узнаем, как убрать жир с ягодиц.

Вообще надо сказать, что современное поколение барышень, которые посещают фитнес-клубы, в буквальном смысле помешалось на своих “женях”. Причем их можно было бы понять, если бы это

были их молодые люди/парни, так нет Евгении тут совершенно не причем, тут другое :). Именно поэтому мы стараемся уделять столько времени попным вопросам и разбирать различные подтемы в рамках этой узкой ягодичной темы.

Что касается жира на ягодицах, то это не столь масштабное по своему охвату женской аудитории бедствие, и эта проблема чаще всего актуальна для женщин в теле. Причем совсем не обязательно, что дамочка имеет с десятков лишних килограммов, нет. Двух-трех вполне достаточно, чтобы ягодицы начали подзаплывать. Чтобы наш разговор был более предметным, а Вы понимали о чем идет речь, изучите своего врага в «лицо».



Чтобы определить, актуальна ли для Вас данная проблема, подойдите к зеркалу в ванной комнате, встаньте к нему пятой точкой, положите руки на ягодицы и произведите их зажим/сжатие. Если указанные действия не приведут к оставанию последних в руке и Вы не сможете за них подержаться, то примите мои искренние поздравления, данная фигуристая проблема для Вас не актуальна. Однако если Вы смогли хорошенько ухватиться за свою “женьку” (или она не помещается в ладошку), тогда продолжаем изучать заметку.

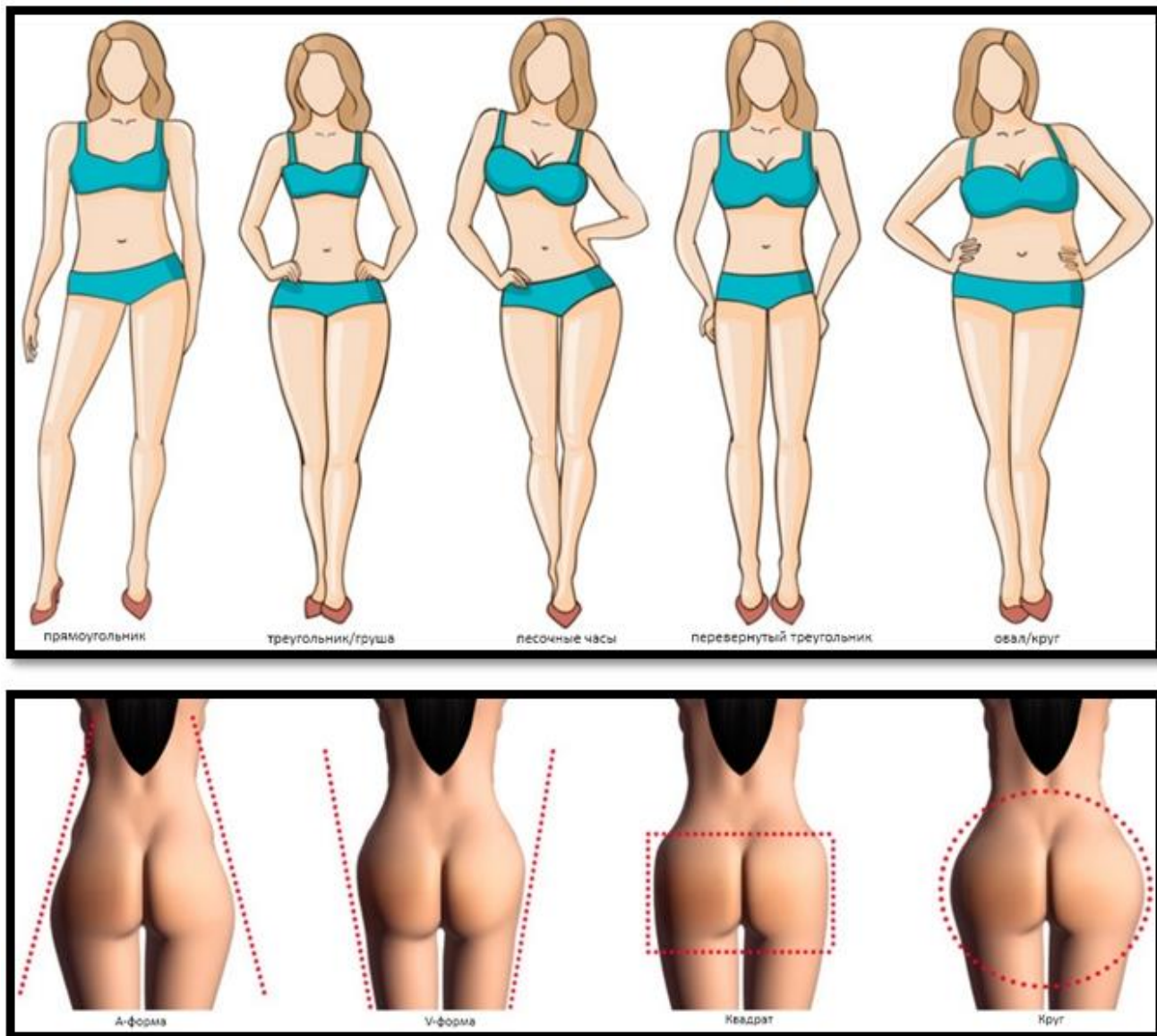
Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Почему у меня есть жир на ягодицах? Основные причины.

Помните такую песню: “...девушки бывают разные, черные, белые, красные”? Если переложить ее на тему фитнеса и нашей текущей заметки, то получится следующее: девушки бывают разных типов фигуры и каждому соответствует своя неповторимая форма попы.

В наглядном варианте сказанное представляет собой такую картину.



Также барышням следует знать, что каждой форме ягодиц соответствует своя “родовая” проблема, например:

- девушки с квадратными формами ягодицами (тип фигуры прямоугольник) - в большинстве своем имеют плоские ягодицы;
- девушки с А и V-формами ягодиц (тип фигуры треугольник/груша) - в большинстве своем имеют лишний жир в верхней/нижней частях ягодиц;
- девушки с круглыми формами ягодиц (тип фигуры песочные часы) - в большинстве своем имеют равномерное распределение жира по всей поверхности ягодиц.

Что касается основных причин появления лишнего жира на попе, то к таковым могут быть отнесены:

№1. Сидячая работа и образ жизни

Как ни странно, но, казалось бы, безобидная на первый взгляд офисно-бумажко-перекладывательная работа, на самом деле не является таковой для фигуры. Постоянное сидение на

пятой точке атрофирует ягодичные мышцы, приводит к застойным явлениям в области малого таза и к нарушению нервно-мышечной иннервации. В итоге такой человек “расплющивает” свои ягодичцы, а постоянные кофе-брейк паузы приводят к преобразованию лишней энергии и депонированию ее в виде жира в проблемные области (в т.ч. ягодичцы).

По факту, в зависимости от типа телосложения, девушка может получить плоские или жировые ягодичцы.

№2. Малое потребление воды за сутки

Недостаточное потребление воды приводит к тому, что организм накапливает (вместо их вывода) шлаки и токсины, которые приводят к увеличению веса и откладыванию жира в проблемные зоны.

№3. Неправильное функционирование щитовидной железы

Знаете ли Вы, что одной из массовых проблем российских женщин (ну надо же, абзац назад была еще девушкой и вот на тебе - стала женщиной :)) является нарушение работы щитовидной железы. Тиреоидный гормон регулирует скорость обмена веществ в организме человека. Когда этот гормон функционирует ненадлежащим образом, метаболизм замедляется, и человек страдает от низкого уровня энергии и избыточного накопления жира в организме.

Особенно актуальна данная проблема для молодых мамочек, которые после рождения ребенка решили прийти в форму, но не понимают, почему у них нет ни сил, ни энергии на проведение тренировок, и почему жир не уходит, а наоборот, прибывает.

№4. “Загрязненная” печень

Печень человека производит гормон под названием ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны), одной из основных задач которого является удаление из крови избытка эстрогена. Когда печень человека засорена, она перестает производить адекватный (оптимальный для удаления эстрогена) уровень ГСПГ, и организму ничего не остается, как направлять избыток эстрогена в жировую ткань. Для молодых мамочек ситуация усугубляется тем, что до определенного периода времени в их организме наблюдается повышенный фон эстрогена и поэтому жир они откладывают в усиленном режиме.

№5. Менопауза

Естественный период в жизни каждой женщины, означающий угасание репродуктивной и менструальных функций. Обычно в этот период идет активная гормональная перестройка организма женщины, и очень часто это сопровождается набором веса и отложением жира в проблемные зоны, в том числе в ягодичцы.

С причинами закончили, идем далее и несколько углубимся в теорию, а именно поговорим про...

Ягодицы: вопросы мышечной иннервации

Да, Вы не ослышались, в этой заметке мы не будем освещать вопросы скелетно-мышечной анатомии (ибо раскрывали их в предыдущих заметках и повторяются, думаю, не стоит). А поговорим про “нервную” часть ягодичных мышц.

С анатомической точки зрения, мышцы ягодиц принято разделять на 2 группы:

1. поверхностные абдукторы (большая, средняя, малая ягодичные) – группа больших мышц, которые производят абдукцию (отведение в сторону) и разгибание бедренной кости;
2. глубокие ротаторы (квадратная, грушевидная, близнецовая и прочие) – группа мелких мышц, которые в основном действуют в боковом направлении вращения бедренной кости.

Все эти группы мышц приводятся в действие соответствующими нервами, в частности:

- большая ягодичная – нижний/нижний ягодичный нерв (inferior cluneal nerve);
- средняя/малая ягодичные – верхний ягодичный нерв (superior cluneal nerve);
- грушевидная мышца – нерв грушевидной мышцы (nerve to piriformis);
- внутренняя запирательная мышца – нерв внутренней запирательной мышцы (nerve to obturator internus);
- близнецовая верхняя мышца – иннервируется нервом внутренней запирательной мышцы;
- нижняя близнецовая мышца - иннервируется нервом квадратной мышцы бедра;
- квадратная мышца бедра - нерв квадратной мышцы бедра (nerve to quadratus femoris).

В наглядном варианте соответствие "мышцы-нервы" для 3-х крупных мускульных единиц выглядит следующим образом.



Данная графика показывает, что процесс получения качественных ягодиц (как по форме, так и объему) это не только вопросы тренировки целевых мышечных групп, но и налаживание нервно-мышечной связи м/у ними и соответствующими нервами.

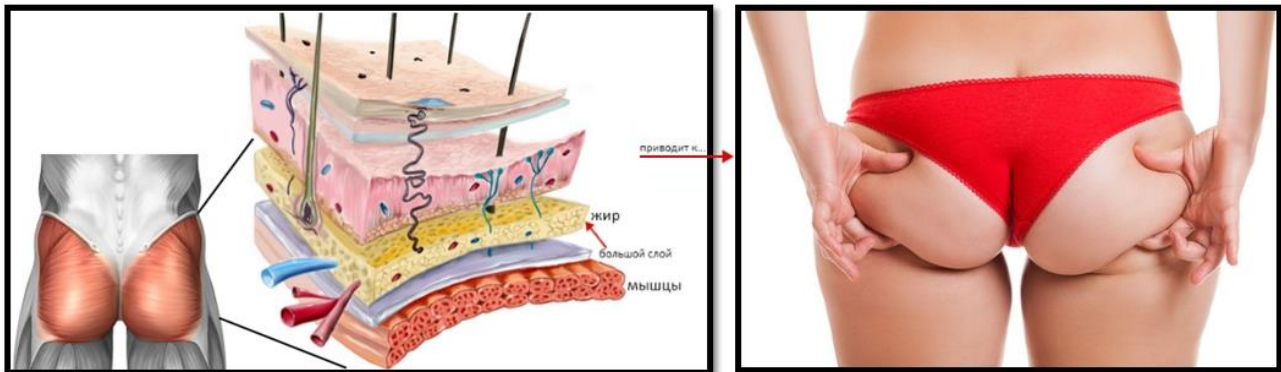
Таким образом девушке-атлету, которая поставила своей целью накачать ягодицы и убрать с них жир, стоит понимать, что пока указанные связи “не прокачаются” (каналы не станут толще) попа всегда будет в чем-то отставать и не удовлетворять свою владелицу.

Что касается типов мышечных волокон, то большая ягодичная (как и бицепс бедра) относится к смешанному типу с преобладанием медленных м.в. Поэтому их целесообразно тренировать с использованием комбинированного подхода, например, один день по схеме – 3 сета по 7-10 повторений с большим весом, второй – 5-6 сетов по 20-25 повторений в отказ. Все это целесообразно проводить в рамках одной тренировки.

Собственно, с теорией мы разобрались и теперь переходим непосредственно к...

Как убрать жир с ягодиц? Практическая сторона вопроса.

Лишнее на попе - это нарушение соотношения мышцы-жир, в сторону увеличения последнего. В разрезе сие безобразие выглядит следующим образом.



Совершенно очевидно, что убирание жира с попки — процесс сокращения процента жировой клетчатки во всем организме и сосредоточение внимания на тренировке мышц ягодиц. Т.е. единственный способ сделать “обезжиренную” попку — давать ей правильную нагрузку/упражнения и перемежать оную с определенным видом кардио.

Раскрытием двух последних вопросов мы и займемся далее и начнем с...

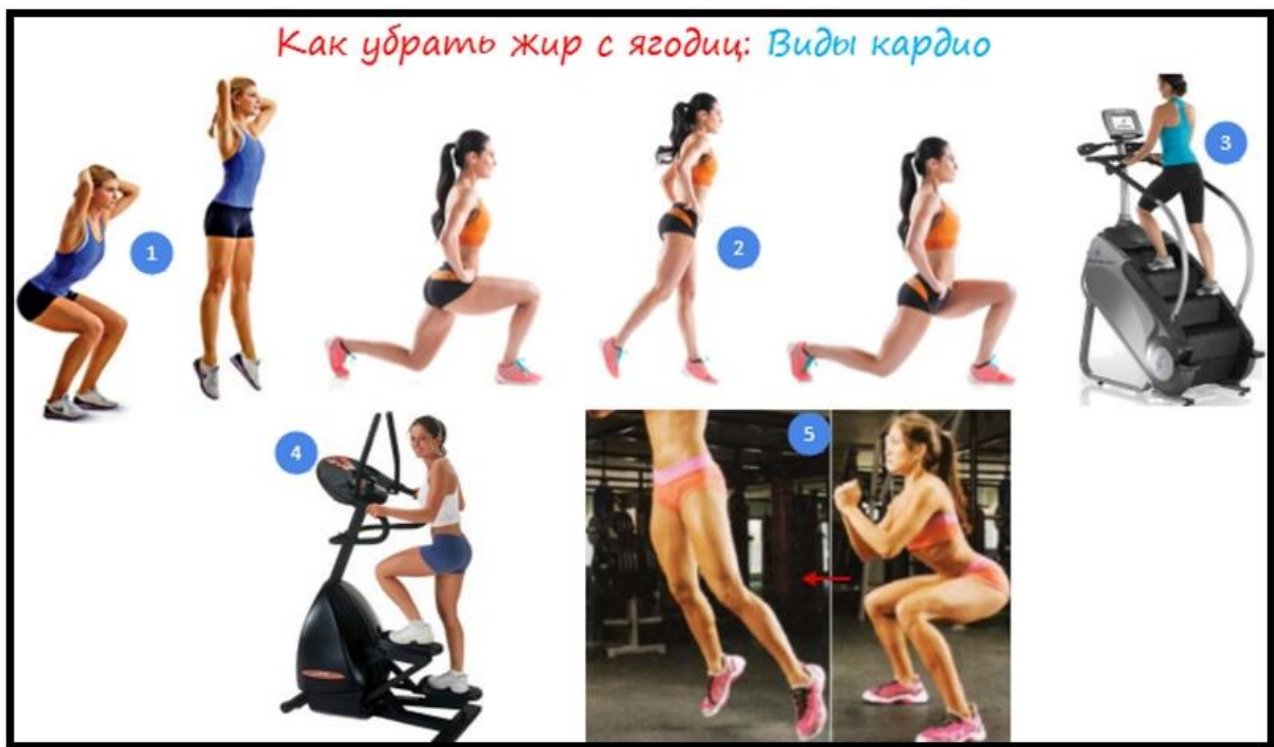
Примечание:

В отношении своих ягодиц барышням следует знать, что разные типа фигуры и, как следствие, формы ягодиц требуют разных программ тренировок со смещением акцента на отстающую (наиболее проблемную) часть. Жир также может распределяться по ягодицам неравномерно, и поэтому не может быть одной универсальной ПТ, которая поможет исключительно всем представительницам прекрасного пола.

№1. Кардио

Главным правилом выбора аэробных упражнений для нашего случая должны стать те, в которых каким-либо образом задействуется (в том числе) ноги/ягодицы. К основным видам кардио, которые можно использовать для «обезжиривания» последних, относятся:

- приседания с высоким выпрыгиванием вверх;
- выпады со сменой ног в прыжке;
- хождение на тренажере сменяющаяся лестница;
- высокий степпер;
- статическое нахождение в полуприседе **30** секунд и выпрыгивание вперед/статодинамическая лягушка.



№2. Программа тренировок

Ну и на сладкое у нас два гвоздя программы :), т.е. специальные ПТ, которые нацелены на подсушку ягодиц.

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- суперсет подразумевает выполнение упражнений (2-х) друг за другом паровозиком без отдыха;
- время отдыха м/у подходами — **40-45** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — хождение на тренажере лестница, сразу после тренировки до **20** минут;
- статическое сжатие и расслабление ягодиц после каждого подхода упражнения, **20** раз.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.

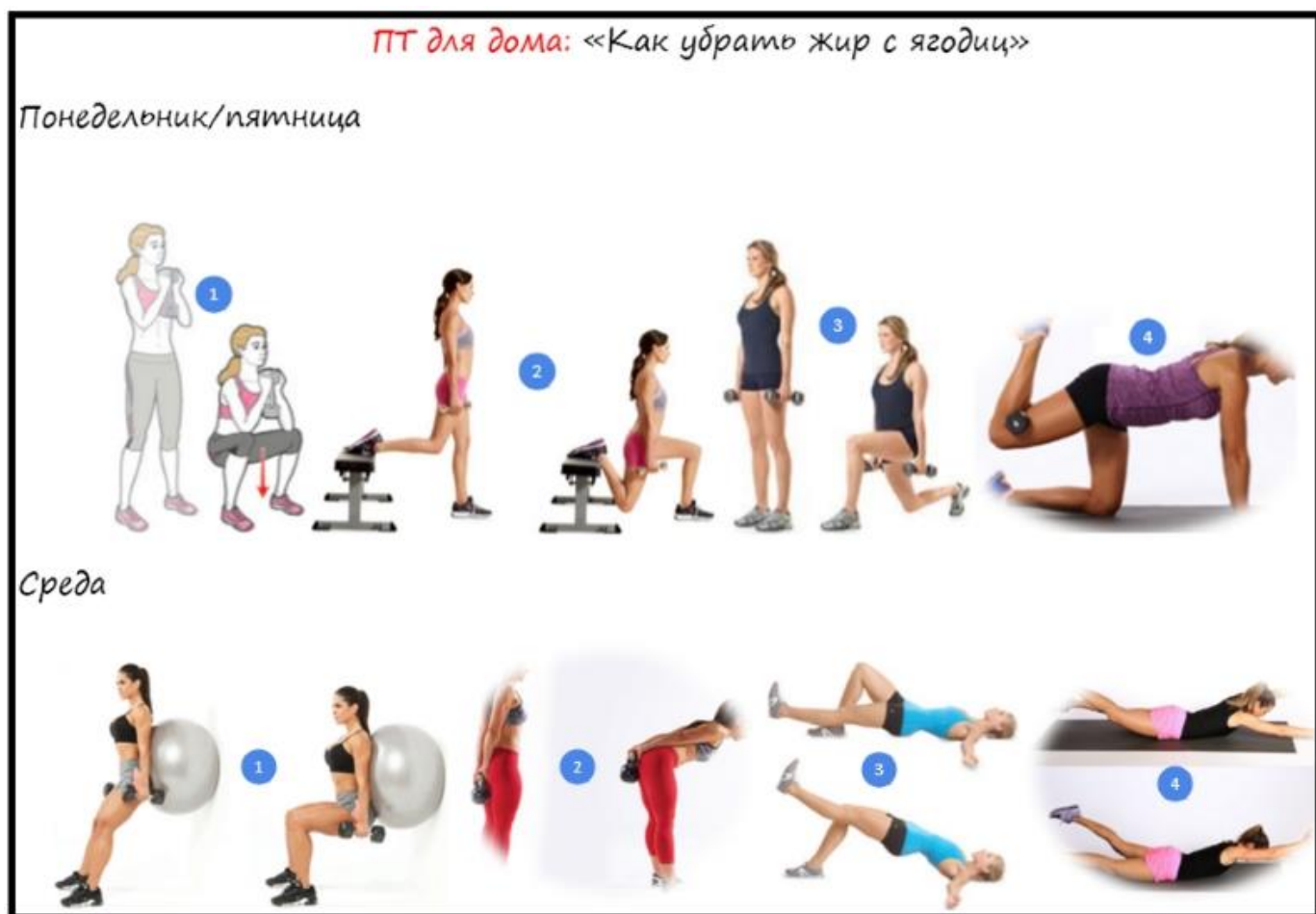


Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ЯГОДИЦЫ	1. Приседания в тренажере Смита с выносом ног вперед	3x12
	2. Выпады в тренажере Смита	3x12
	Суперсет:	
	3. Ягодичный мостик со штангой/гантелью у живота лежа на скамье	5x25
	4. Отведение ноги с зажатой гантелью назад с упором на руки	5x25
	Суперсет:	
	5. Заход на скамью с гантелями в руках	5x25 (*для каждой ноги)
	6. Отведение ноги назад/вверх стоя у нижнего блока кроссовера	5x25
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПЯТНИЦА		
ЯГОДИЦЫ	1. Жим ногами с высокой постановкой ног	3x12
	2. Сумо приседания с гантелью м/у ног	3x12
	Суперсет:	
	3. Болгарские сплит-выпады с гантелями в руках	5x25 (*для каждой ноги)
	4. Обратная гиперэкстензия лежа на животе на скамье с подсогнутыми ногами	5x25
	Суперсет:	
	5. Боковые выпады с гантелями в руках	5x25
	6. Становая тяга на одной ноге с гантелями в руках	5x25

Параметры тренировки для дома:

- количество в неделю — **3**;
- интенсивность — высокая;
- трисет подразумевает выполнение упражнений (3-х) друг за другом паровозиком без отдыха;
- время отдыха м/у подходами — **30** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — приседания и высокие выпрыгивания вверх после каждого упражнения, **1** сессия = **1,5** минуты;
- статическое сжатие и расслабление ягодиц после каждого подхода упражнения, **20** раз.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ЯГОДИЦЫ	1. Гоблет приседания с гантелью/гирькой м/у ног	4x15
	Трисет:	
	2. Выпады на месте с гантелями	3x25 (*для каждой ноги)
	3. Болгарские сплит-выпады с гантелями	3x25 (*для каждой ноги)
	4. Отведение ноги с зажатой гантелью назад с упором на руки	3x25 (*для каждой ноги)
	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА	
ЯГОДИЦЫ	1. Приседания с гантелями у стены/с упором о фитбол с выносом ног вперед	4x15
	Трисет:	
	2. Доброе утро со штангой/бодибаром/гирькой за спиной	3x25
	3. Тазовые подъемы с упором одной ногой	3x25 (*для каждой ноги)
	4. Одновременный ножницы руками и ногами лежа на животе	3x50

Вот такие две разношерстные программы, каждая из которых имеет своей основной целью убрать жир с ягодиц и сделать последние более сухими и поджарыми.

С сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Ну вот и подошел к концу наш большой цикл заметок, который я называю “свет мой зеркальце!”. И это не с проста, ведь каждая читательница, а главное, делательница, применяя программы тренировок из заметок, рано или поздно “изживет” все свои проблемные зоны. Последнее же будет означать только одно: звание "мисс самая обаятельная и привлекательная ” и автоматически “мисс, мужик, ложись штабелями”. Уверен, что эти два звания никому не помешают.