

Как быстро накачать попу. Часть 1

И снова здравствуйте! Барышни, верещите! (не слышно :)) Ибо сегодня мы будем “раскуривать”, причем по всем фронтам, тему о том, как быстро накачать попу. Нас ждет не одна статья, а целый цикл заметок, в рамках которого Вы узнаете, что такое SRA-кривая, за что она отвечает, каких принципов следует придерживаться при отборе упражнений на ягодичицы, как часто нужно их тренировать и многое другое.

Как быстро накачать попу



Итак, занимайте свои места в зрительном зале. Будет очень познавательно и интересно.

Как быстро накачать попу: все, что нужно знать

Ягодицы...В сети Интернет существует такое количество руководств по их накачке, что просто голова идет кругом. Куда ни ткни, везде учат, как накачать попу. Чего греха таить, мы и сами поднимали этот вопрос в недалеком прошлом и, казалось бы, все уже по нему выяснили. Так вот, спешим Вас обрадовать: выяснили мы не все, оставив самое сладкое на конец года. И сегодня нам предстоит вкусить это по полной программе. Будем разбирать только практическую информацию: не просто "выполняйте то-то и то-то, по столько и столько". Мы будем “вгрызаться” в суть процессов, познакомимся с наработками исследователей ягодичного вопроса. Понимаем, что пока ничего не понятно :), но так мы это умеем - напустить туману и запутать на ровном месте. Что же, поехали разбираться!

Примечание:

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

SRA-кривая: связь между типом упражнений и частотой тренинга мышечной группы

Наверняка Вы, до сего момента, и знать не знали о какой-то кривой SRA. Ничего страшного, сейчас мы выясним, что это такое. Это аббревиатура по первым буквам: S – стимул, R – восстановление, A – адаптация.

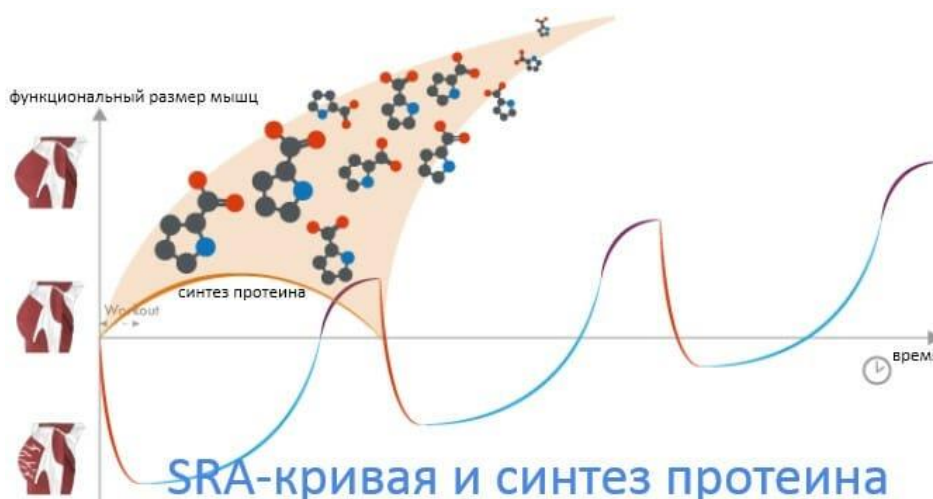
Во время тренировки мышца механически травмируется, что является стимулом к ее дальнейшему росту. Из-за микротравмы функциональный размер мышцы (та ее часть, которая все еще может сокращаться) уменьшается. Затем организм восстанавливает поврежденную мышцу – фаза Recovery. После восстановления организм предотвратит дальнейшее разрушение мышц, формируя более сильную и крупную (чем раньше) мускульную структуру – фаза Adaptation. Вот что собой представляет этот механизм наглядно:



SRA-кривая говорит, что для развития мышечного потенциала (мышечный рост) у тренировок должна быть определенная периодичность – с умеренной частотой и без относительно длительных перерывов. В противном случае слишком большой раздражитель в виде частых тренировок может потенциально деформировать SRA-кривую, удаляя из нее часть адаптации.

Синтез протеина

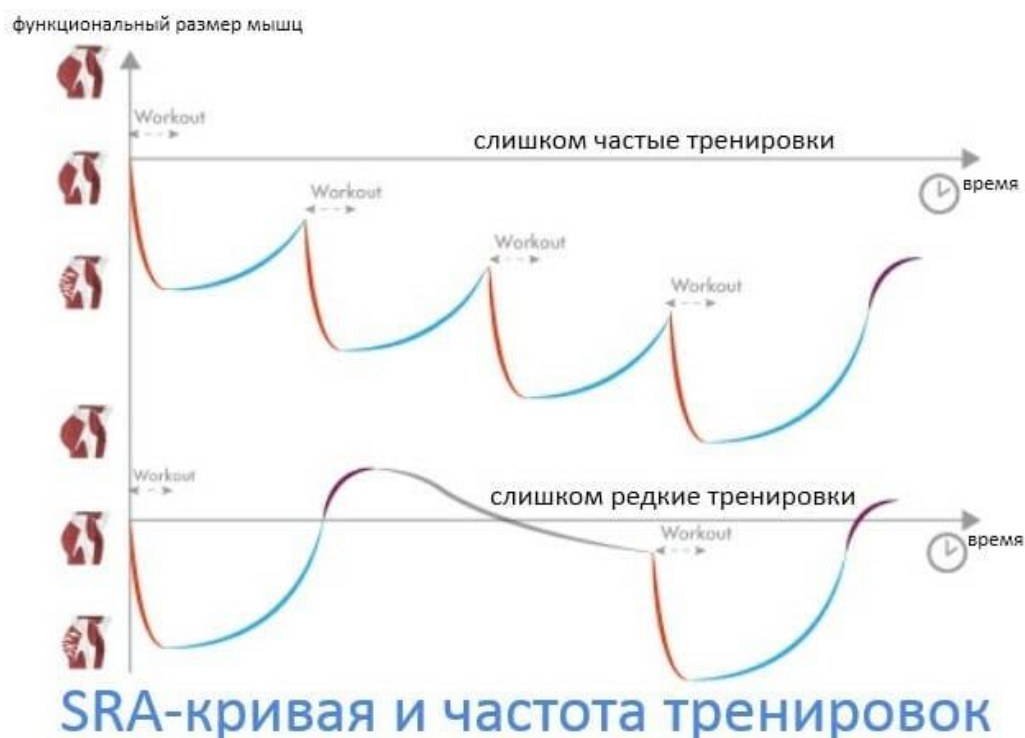
С научной точки зрения восстановление (фаза recovery) и «строительство большего» (фаза adaptation) происходит через синтез мышечных белков. На протяжении всей SRA-кривой синтез мышечных белков постоянно повышается (Brook et al., 2015; Damas et al., 2016; Franchi et al., 2015):



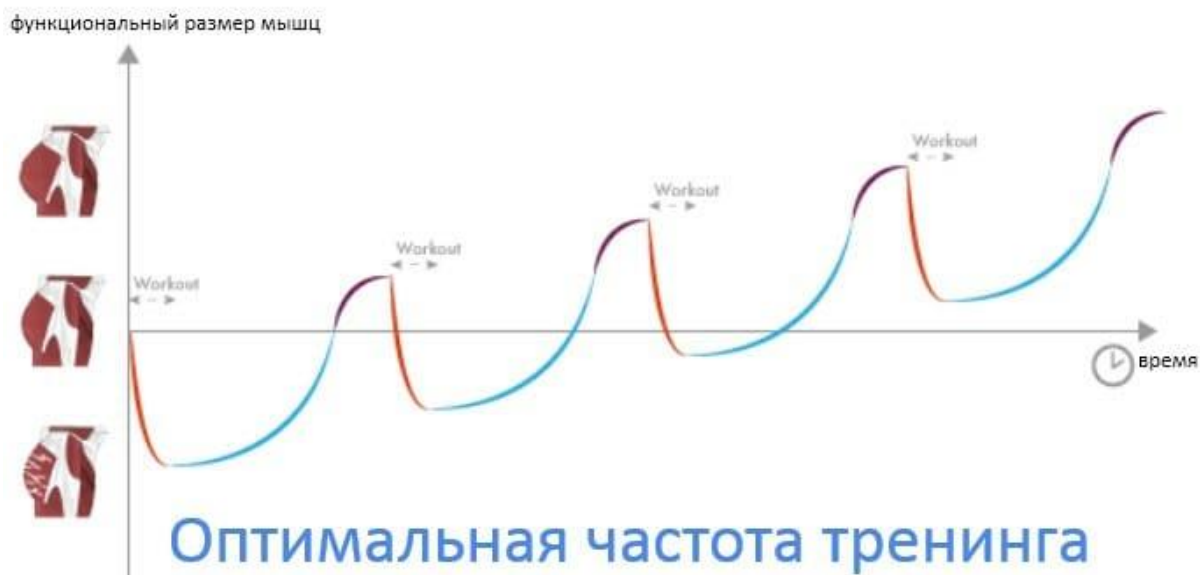
Когда он вернется к исходному уровню, фазы восстановления и адаптации завершены. Это идеальное время, чтобы снова стимулировать мышцу и “дать ход” кривой SRA.

Когда нужно снова идти на тренировку

SRA частично отвечает на этот вопрос. Тренироваться снова нужно тогда, когда кривая завершена. Слишком частые тренировки будут приводить к уменьшению функционального размера мышц ввиду того, что Вы постоянно стимулируете мускул до того, как он завершит восстановление и адаптацию. Редкие тренировки не позволяют использовать пик SRA-кривой в качестве новой отправной точки для дальнейшего роста мышц:



Вывод: идти на тренировку нужно тогда, когда этапы восстановления и адаптации завершены. В таком случае рост мышц будет происходить быстрее:



Как долго длится SRA-кривая для ягодиц

Исследования (Damas et al., 2016; Miller et al., 2005) показали, что синтез мышечных белков может оставаться в «максимальной концентрации» на срок от **72** до **96** часов. В свою очередь, синтез мышечных белков лежит в основе восстановления (фаза recovery) и построения большего количества мышц (фаза adaptation).

Наука дает однозначный ответ: для лучшего роста ягодиц время ожидания между 2-мя тренировками должно составлять **3-4** дня. Более длительный отдых (**5-7** дней) не даст никаких ростовых преимуществ.

В свою очередь время ожидания зависит от двух факторов:

1. тип упражнений на ягодицы;
2. тренировочный стаж ягодиц (как долго Вы работаете с конкретной мышечной группой).

Если со вторым все более-менее понятно, то первый фактор требует пояснений. Что же, давайте их дадим.

Типы упражнений на ягодицы: исходя из чего стоит подбирать упражнения на попу

Приседания со штангой, выпады с гантелями и жим ногами – известные упражнения, стимулирующие рост ягодиц. Однако некоторые из них имеют более длинные кривые-SRA мышц, чем другие. Другими словами, после определенных упражнений восстановление и адаптация мышц занимает гораздо больше времени. Почему так происходит? На это оказывают влияние **4** аспекта. Рассмотрим каждый из них.

№1. Мышечная активность

Мышечная активность во время упражнения тесно связана с созданием мышечного напряжения (Alkner et al., 2000; Miller, 2014). Мышечное напряжение важно для стимуляции роста (Schoenfeld, 2010).

Как мы говорили выше, мышца растет, восстанавливаясь и приспосабливаясь к стимулу. Низкая мышечная активация равна низкому мышечному напряжению, что приводит к небольшому стимулу с коротким временем восстановления. Высокая мышечная активация равна высоким мышечным напряжениям, что приводит к большому стимулу, который имеет более длительное время восстановления и адаптации.

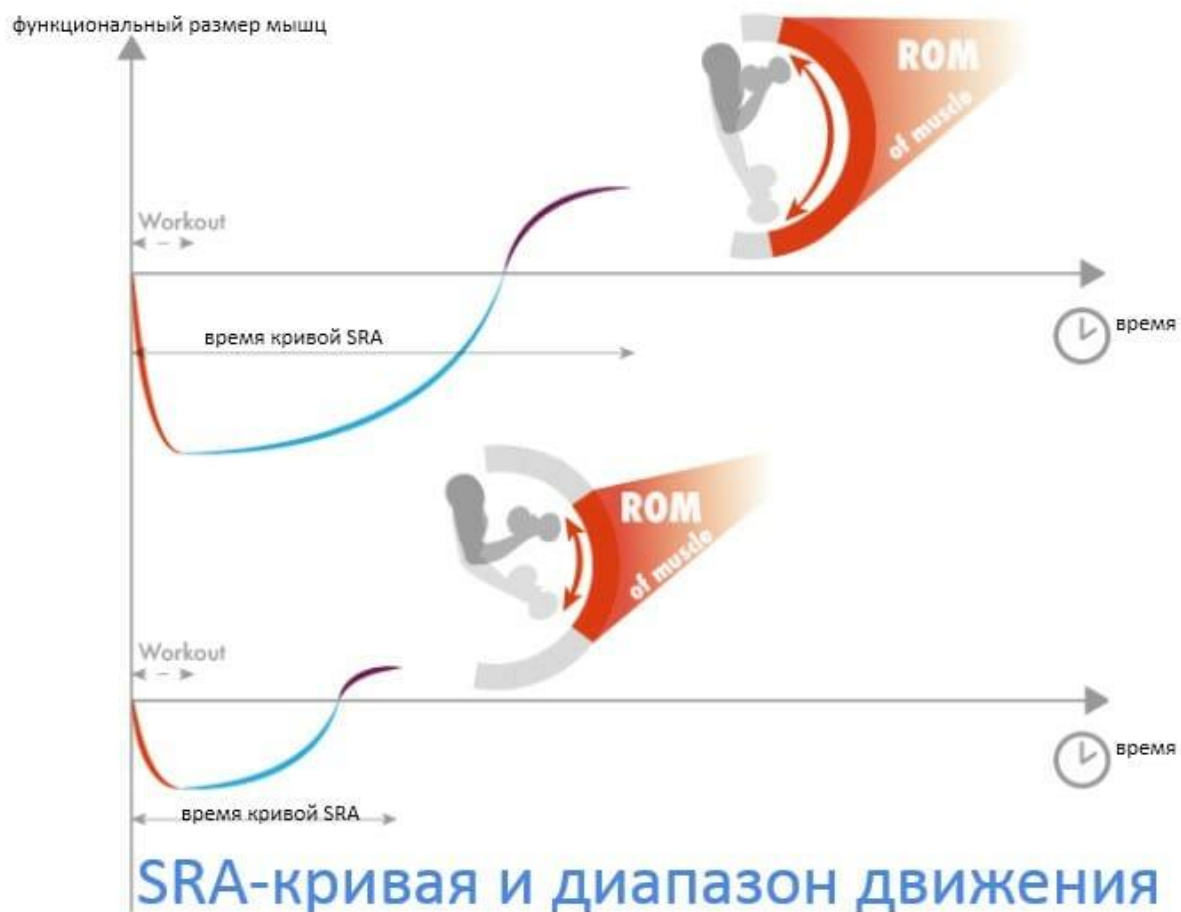
Вот о чем идет речь (на примере упражнений для бицепса):



№2. Диапазон движения

Когда упражнение “проносит” мышцу через больший диапазон движения (ROM), она делает больше работы (мышечная работа = мышечная сила/растяжение x экскурсия/расстояние). Эта мускульная работа часто неправильно называется «тренировочным объемом».

Исследования (Lieber & Fridén, 1993; Nosaka et al., 2002; Nosaka et al., 2003) показывают, что чем более тяжелая работа (объем тренировки) совершена мышцами, тем более длительным является процесс выздоровления (фаза recovery). Это указывает на то, что, вероятно, упражнения с большим ROM заставляют мышцу дольше восстанавливаться (и адаптироваться) в связи с большим “пробоем” мышц из-за увеличения объема их работы:



Примечание:

Примером упражнений для ягодиц с большим диапазоном движения являются выпады и [болгарские сплит выпады](#), с малым — [пожарный гидрант](#).

№3. Эксцентрическая фаза движения

Некоторые исследования (Clarkson et al., 1986; Gibala et al., 1995; Gibala et al., 2000; Nosaka et al., 2002) показывают, что тяжелые эксцентрические фазы разрушают мышцы больше, чем тяжелые концентрические:



Примечание:

Примером упражнения с акцентом на эксцентрику являются полные приседания (контроль веса по мере опускания вниз). С другой стороны, [ягодичный мостик](#) с эластичными лентами тяжелее в верхней фазе траектории, а по мере опускания вниз сопротивление уменьшается. Из-за этого приседания, вероятно, потребуют больше времени для восстановления и адаптации.

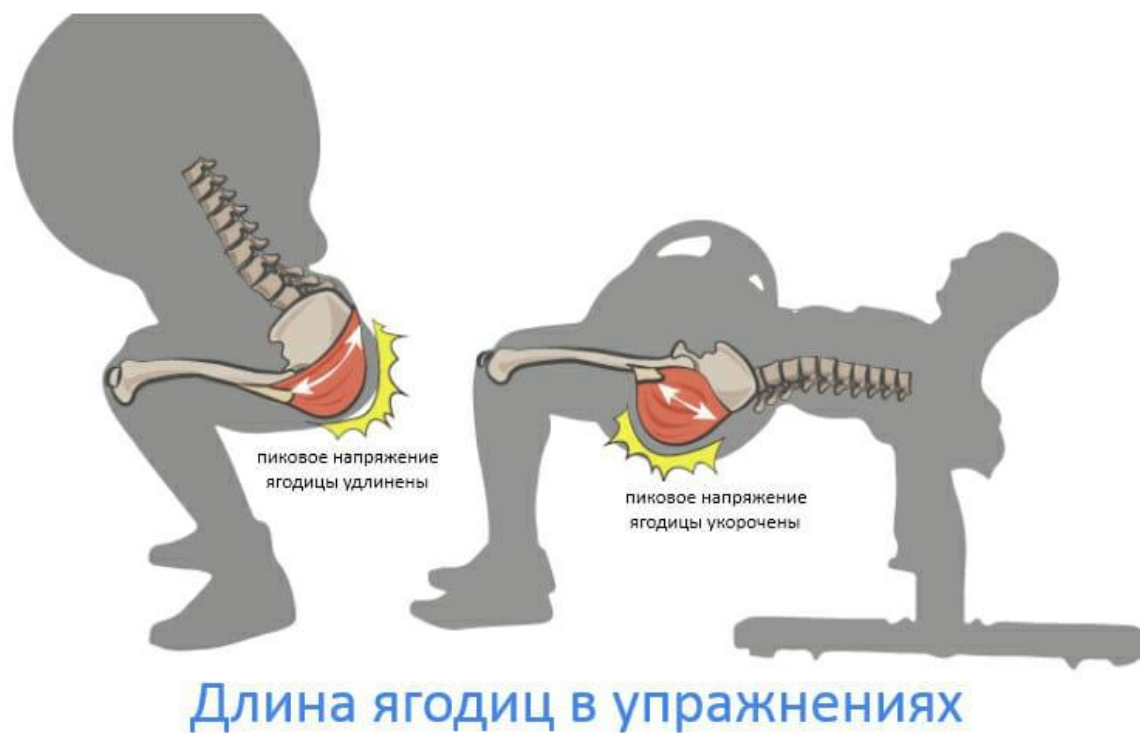
№4. Длина мышц при пиковом растяжении/напряжении

Некоторые исследования (McHugh & Pasiakos, 2004; Nosaka et al., 2005; Soares et al., 2015) говорят о том, что удлинение мышц приводит к большему их разрушению, чем их укорочение. И после таких “удлиняющих” упражнений мышцам потребовалось больше времени для восстановления и адаптации. На следующем изображении приведены две версии частичных подъемов гантели на бицепс:



Если Вы делаете только нижнюю часть движения (верхнее изображение), в бицепсе создается пиковое напряжение, когда он удлиняется. Это приводит к большому разрушению мышц и более длинной кривой SRA. Если Вы делаете только верхнюю часть движения (нижнее изображение), то в бицепсе создается пиковое напряжение при его укорочении, что приводит к меньшему мышечному разрушению и более короткой кривой SRA.

Примером того, как все это работает для ягодичных упражнений, послужит следующее изображение:



В приседаниях пиковое напряжение возникает в фазе седа, когда мышцы ягодич удлинняются. Для ягодичного мостика со штангой пиковое напряжение возникает в верхней фазе движения, когда мышцы ягодич максимально сокращены/укорочены.

Итак, мы разобрали некоторые теоретические моменты из практики тренинга. Теперь давайте непосредственно перенесем их в практическую плоскость.

Научный тренинг ягодич: какой он?

Приседания со штангой – самое популярное упражнение среди ягодичных дел мастериц. И вот что мы про него выяснили. Полные приседания (попа в пол) требуют длительного восстановления после них, потому что: 1) демонстрируют умеренную активность ягодич, 2) “проносят” ягодичы через большой диапазон движения с акцентом на эксцентрическую фазу и 3) пиковое напряжение возникает в удлиненном положении.

Совокупность всех этих параметров создает сильный мышечный пробой, поэтому для восстановления и адаптации ягодичам требуется больше времени. Следовательно, кривая SRA занимает наибольшее время (3-4 дня). Исследователи относят полные приседания к типу упражнений “стретчеры”/растяжка.

Вторым по популярности упражнением для бомбежки ягодич является ягодичный мостик с утяжелением. Оно требует меньше времени восстановления, потому что ROM меньше, а пиковое напряжение возникает в укороченном состоянии. Тем не менее ягодичный мостик со

штангой показывает очень высокую электрическую активность ягодичных мышц с тяжелой нагруженной эксцентрической фазой (контроль движения при опускании таза вниз).

Высокое мышечное напряжение особенно стимулирует адапционную часть SRA-кривой (Schoenfeld, 2010). В результате длительность SRA-кривой умеренно-долгая (2-3 дня). Исследователи относят ягодичный мостик к типу упражнений “активаторы”.

Мы рассмотрели некоторые силовые упражнения на ягодицы. Теперь в противовес им разберем более лайтовые (не силовые). Итак, знакомьтесь: ходьба в сторону с эластичными лентами.

Вот его особенности: очень маленький ROM, низкая электрическая активность ягодиц и возникновение пикового напряжения при укорочении мускула. В результате протяженность SRA-кривой будет составлять 1-2 дня. Исследователи относят это упражнение к классу “памперы”. Это связано с тем, что короткий диапазон движения и изменяющееся напряжение на ягодицах (изменение эластичности ленты) позволяют проводить больше повторений, что создает больше метаболического стресса.

Теперь давайте подытожим сказанное в этой подглаве и перечислим упражнения, связанные с ними параметры и примерное время завершения SRA-кривой. И нагляднее всего это будет оформить в виде инфографики:



На основании этой классификации можно отсортировать основные упражнения на низ тела по группам. Вот что можно отнести к “стретчерам”:

- болгарские сплит-выпады;
- классические выпады;
- приседания: полные, параллельные, фронтальные;
- становая тяга: румынская, классическая, сумо.

Группа “активаторы” выглядит так:

- ягодичный мостик;
- гиперэкстензия: классическая, с одной ногой, с округлой спиной;
- отведение ноги назад у нижнего блока;
- отведение ноги в сторону (абдукция) у нижнего блока;
- заход на высокую скамью.

Группа ~~намперы~~ “памперы”:

- с эластичной лентой: приседания, ягодичный мостик, разведение ног сидя/лежа, ходьба в сторону;
- пожарный гидрант лежа на полу;
- ягодичный мостик с возвышения (ноги на скамье, корпус на полу);
- разведение ног в тренажере.

В своих тренировках на ягодицы следует комбинировать эти упражнения. Все технические подробности рассмотрим далее по тексту.

Памперы, метаболический стресс и SRA-кривая

Высокоповторные сетов памперов приводят к мышечному пампу (эффект пампинга – накачка кровью) из-за окклюзии вен, посредством постоянного напряжения мышц и возникновения жжения в мышцах из-за накопления определенных метаболитов. Это так называемый метаболический стресс - один из трех драйверов роста мышц наравне с мышечным напряжением и разрушением.

В настоящий момент нет достоверных данных о том, как долго мышечный синтез белка остается повышенным после выполнения метаболически стрессовых упражнений. Существует предположение, что восстановление мышц и адаптация от упражнений класса “памперы” занимает 1-2 дня.

Превращение упражнений из одного класса в другие (стретчеры/активаторы в памперы)

Возьмем для примера полные приседания со штангой. Вы можете еще больше увеличить активность ягодиц, разместив эластичную ленту вокруг коленей. Чтобы сохранить напряжение в ягодицах и сократить диапазон движения, Вам следует во время приседа подниматься вверх только до двух третей (исключая верхнюю фазу подъема). Кроме того, движение следует выполнять в многоповторном режиме с небольшим весом. Совокупность этих условий обеспечивает более быстрое восстановление ягодиц между тренировками.

Вот как выглядит такое преобразование:



Теперь давайте выясним, каким образом следует строить свои тренировки на рост ягодиц.

Как быстро накачать попу: план-схемы тренировок

Далее по тексту мы разберем две программы: 1) 4-х дневная и 2) 3-х дневная. И начнем с...

Примечание:

Упражнения могут выбираться любые из 3-х классов, представленных выше.

№1. Смешанная программа тренировок

Параметры

понедельник:

- упражнения/стретчеры/сеты и повторения: приседания со штангой, румынская становая тяга = **3x8-12**;
- упражнения/памперы/сеты и повторения: разведение ног сидя с эластичной лентой = **2x30**.

вторник:

- упражнения/активаторы/сеты и повторения: ягодичный мостик со штангой лежа на скамье спиной = **3x8-12**;
- упражнения/памперы/сеты и повторения: разведение ног сидя с эластичной лентой, приседания с эластичной лентой без верхней части амплитуды = **2x20**.

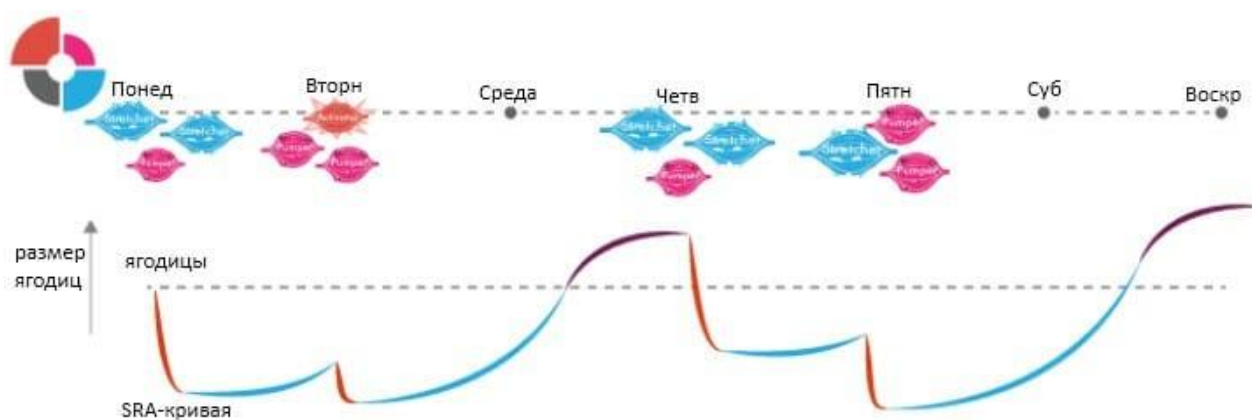
четверг:

- упражнения/стретчеры/сеты и повторения: фронтальные приседания со штангой, отведение ноги в сторону (абдукция) лежа на полу на боку = **3x8-12**;
- упражнения/памперы/сеты и повторения: гиперэкстензия в тренажере с одной ногой = **2x20**.

пятница:

- упражнения/стретчеры/сеты и повторения: болгарские сплит выпады = **3x8-12**;
- упражнения/памперы/сеты и повторения: ягодичный мостик с эластичной лентой лежа на скамье спиной, ходьба в сторону с эластичной лентой = **2x20**.

Вот как будет выглядеть SRA-кривая такой программы:



SRA-кривая: ПТ на рост ягодич

№2. Домашняя программа тренировок

Параметры

понедельник/среда:

- упражнения/памперы/сеты и повторения: разведение ног сидя с эластичной лентой, ходьба в сторону с эластичной лентой = **3x20**.

вторник:

- упражнения/стретчеры/сеты и повторения: ходьба выпадами с гантелями = **3x20**;
- упражнения/памперы/сеты и повторения: ягодичный мостик с возвышения (ноги на скамье, торс на полу), разведение ног лежа на полу на боку с эластичной лентой = **3x20**.

Вот как будет выглядеть SRA-кривая такой 6-дневной программы:



Примечание:

Упражнения по 3-м классам следует подбирать индивидуально. Не по принципу “самые популярные”, а по рабочим ощущениям ягодичных и степени их отклика на упражнения.

Выбирайте любую программу и только успевайте следить за ростом ягодич :)!

Собственно, с первой частью заметки закончили, готовимся ко второй. А пока...

Послесловие

Как быстро накачать попу – наш новый цикл заметок для девушек. Сегодня мы узнали про SRA-кривую, принципы подбора упражнений, а также представили две программы тренировок. Кое-что припасли и для последующих частей. Что именно, узнаете уже в следующую пятницу. До связи!