

Плоская попа. Что делать?

Здравствуйтесь, уважаемые читатели и, особенно, читательницы! Почему особенно? А вы посмотрите на тему статьи – “Плоская попа, что делать”, и все поймете сами. Да, сегодня нас ждет исключительно женская заметка. Из нее вы узнаете, что делать, если природа не наградила вас ягодицами. Поговорим про синдром плоских ягодиц, факты о них, стратегии тренинга и наиболее эффективных упражнениях.

Плоская попа. Что делать?



Итак, если все в сборе, то давайте начинать. Поехали!

Что делать если попа плоская? Теория

Одно дело - несколько увеличить объем ягодиц, и совсем другое - “поднять” плоскую попу. Первая – достаточно легкая и посильная для многих женщин задача. Вторая – исключительно тяжелая и продолжительная. И если про №1 мы уже все, что можно, сказали ранее, то про №2 – это первая заметка. И сегодня мы будем разбираться, как из плоскости перейти в пространство, т.е. сделать из абсолютно плоских ягодиц более-менее объемные. Давайте к теории.

Примечание:

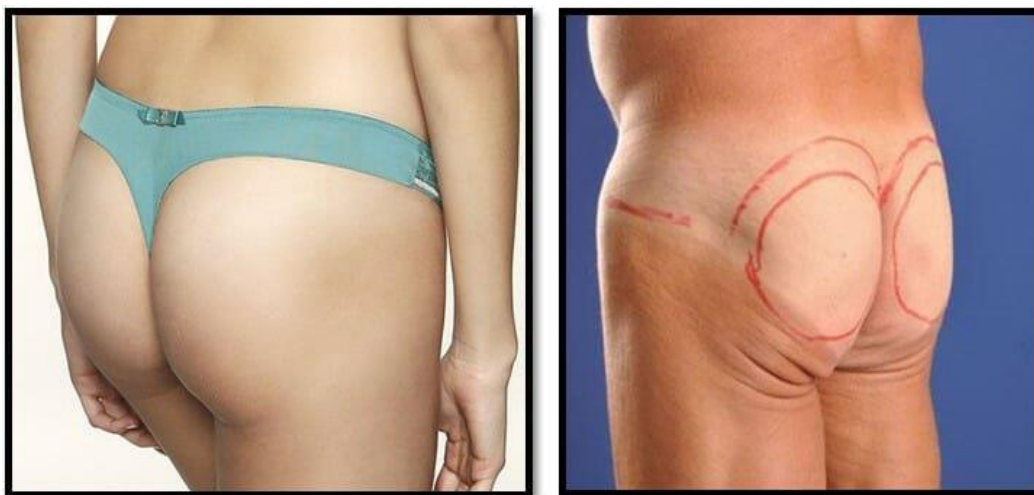
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Синдром плоских ягодиц

Наверняка вы даже о таком и не слышали. Однако он есть, и в зарубежной литературе называется “синдром бездействующих, или спящих, ягодиц”. Красиво звучит, правда? :) Это процесс, при котором ягодичные мышцы не исполняют должным образом свои физиологические функции. Задняя часть ног – бицепс бедра и ягодицы, должны служить опорой для всего тела. Также они должны выступать амортизаторами при выполнении упражнений на низ. Однако когда ягодичные мышцы очень слабые, другие части тела также расслабляются. И это часто приводит к травмам бедер, коленей, спины.

Ягодицы – самая большая мышечная группа в нашем теле. И если она недостаточно сильна, то плоская попа - не единственное, что вы будете иметь. Вы будете испытывать проблемы со спиной и осанкой, в целом вам будет сложно стабилизировать свое тело, находиться в балансовых позах.

Главной причиной появления и развития у человека синдрома спящих ягодиц является отсутствие физической активности и продолжительное сидение. Причем плоские ягодицы могут быть не только у женщин, но и мужчин.

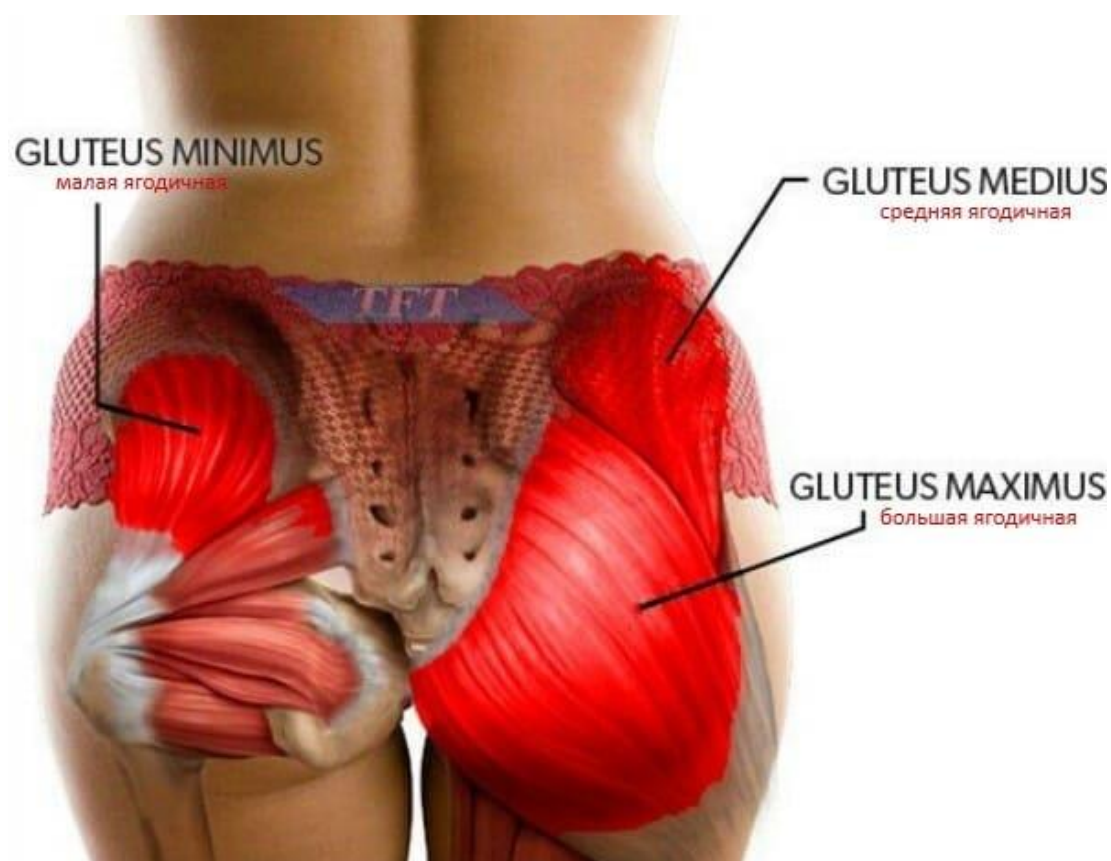


Примечание:

Исследования (Ohio State University Wexner Medical Center) показали, что каждый час непрерывной сидячей работы, без отрыва ягодиц от стула, уменьшает силу ягодичных мышц на **2,5%**. Чем дольше в сутки вы безотрывно сидите, тем слабее становятся ваши ягодицы, тем плосче становится попа. Можно досидеться до того, что никакие упражнения ее уже не поднимут.

Анатомия *gluteus maximus* + их активация

Мы уже с ней знакомы по предыдущим статьям, но позволим себе еще раз напомнить вам основные моменты. Большая ягодичная - самая поверхностная из всех трех ягодичных мышц, расположенная в задней части тазобедренного сустава, составляющая **16%** от общей площади поперечного сечения. Благодаря своему размеру мышца способна генерировать большое количество силы.



Волокна *gluteus maximus* в значительной степени перпендикулярны друг другу и выстраиваются в направлении натяжения. Большая ягодичная мышца охватывает все ягодичные мышцы, за исключением передней трети части средней ягодичной мышцы.

Основными действиями *gluteus maximus* являются разгибание и боковое вращение тазобедренного сустава. Кроме того верхние волокна могут отводить бедро (абдукция), тогда как нижние волокна могут приводить его (аддукция).

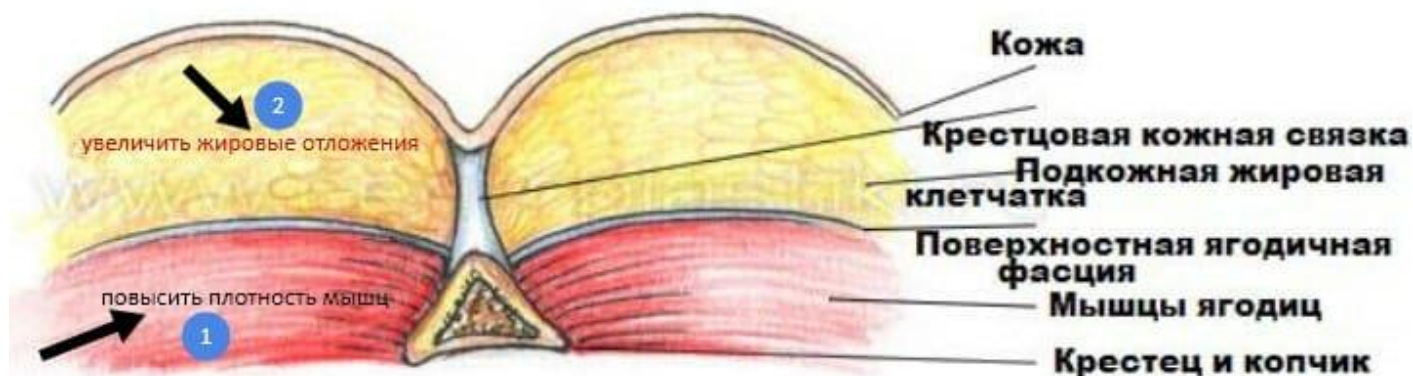
Различные упражнения по-разному воздействуют на большую ягодичную мышцу. Чем выше ЭМГ, ее электрическая активность в ответ на нагрузку, тем эффективнее упражнение для данной мышечной группы, тем лучше нагружается целевой мускул.

Вот какие сборные данные (на основании ряда исследований *Physiotherapy Theory and Practice*, 2012, Reiman MP, Bolgla LA) по ЭМГ *gluteus maximus* были получены:

Уровень активации <i>Glutes maximus</i>	Упражнение	Максимальное произвольное изометрическое сокращение, MVIC
Низкий: до 20%	Ягодичный мостик с ногами на фитболе	20% ± 14%
Средний: 21-40%	Отведение ноги в сторону лежа на боку	21% ± 16%
	Ягодичный мостик лежа на полу одна нога на весу	40% ± 20%
Высокий: 41-60%	Выпады в сторону	41% ± 20%
	Приседания у стены	59%
	Становая тяга на одной ноге	59% ± 28%
Очень высокий: >60%	Заход на скамью	74% ± 43%

Чтобы попа перестала быть плоской, женщине нужно сосредоточить свое внимание на двух аспектах:

1. увеличение силы, поперечного сечения волокон большой ягодичной мышцы;
2. увеличение процента подкожно-жировой клетчатки в области ягодиц.



Первое – исключительно физическая работа, выполнение упражнений на ягодицы. Второе – питание. Однако женщинам с плоской от природы попой следует понимать, что если мышцы еще можно раскатать, то вот “загнать” жир именно в ягодицы возможно только с помощью хирургии (липофилинг). Крайне редко, только за счет питания, удается [увеличить попу](#). Обычно жир у таких

женщин (преимущественно, но не только, тип фигуры прямоугольник) откладывается куда угодно, только не на бедра и ягодицы. Имейте это ввиду и не требуйте невозможного от своей конституции. Тут все, идем далее.

5 фактов о ягодицах

Чтобы сделать из плоской попы нормальную, нужно кое-что знать в отношении ягодиц, а именно:

Факт №1

Женщины с типом фигура груша могут накачать себе самые большие ягодицы. У груш обычно широкий таз. Ягодичные мышцы откликаются на силовой тренинг лучше, чем у других типов фигур, например, песочные часы или прямоугольник.

Факт №2

Большая ягодичная – одна из самых больших мышечных групп в вашем теле. Чтобы ее “пробить”, требуется серьезная нагрузка (особенно со временем). Когда вы тренируете низ тела и ягодицы, организм сжигает повышенное (в сравнении с любой другой мышечной группой) количество калорий. Чтобы мышцы после тренировки росли, им нужна адекватная порция строительного материала - белка. В среднем это **20-25** гр для женщин за один прием в день ног.

Факт №3

Ягодичные мышцы требуют постоянной подкачки. Как только вы перестали их тренировать, объемы попы начинают уходить, а форма опадать. Исследования (*Journal Phys Ther Sci, 2016*) вывели цифру **48** дней – именно через столько дней бездействия ягодичные мышцы теряют весь свой наработанный потенциал и вам нужно все начинать практически с нуля.

Факт №4

Ягодицы любят свободу (свободу ягодицам! :-)- тренироваться на увеличение объема нужно с помощью функциональных упражнений и свободных весов. Эти движения более эффективны при развитии и укреплении мышечных слоев в ягодицах, тренажеры же изолируют один слой. Другими словами, на начальном этапе тренинга, целью которого является увеличение попы, используйте [приседания со штангой](#), а не [сгибание ног лежа](#) или [выпады с гантелями](#), а не [отведение ноги в кроссовере](#).

Факт №5

Большая попа – это, чаще всего, серьезные веса в силовых упражнениях. Чтобы обеспечить эти серьезные веса, у женщины должны быть сильные коленные суставы, что не всегда наблюдается. Поэтому в качестве “подсобки” на каждой тренировке женщинам необходимо выполнять по два упражнения на укрепление коленных суставов. Например, [сгибания ног сидя в тренажере](#) и [боковые выпады](#).

С фактами разобрались, на очереди...

Техники тренинга плоских ягодиц

Если надо подкачать ягодицы, слегка увеличить их объема, то все просто - берешь больше и кидаешь дальше :). А когда ягодицы плоские от природы озвученная инструкция не работает. В таком случае необходимо прибегать к определенным техникам тренинга. Вот основные из них.

Техника №1

Называется “износ”. Не изрот, а износ :). Заключается в том, что вы тренируете ягодичы максимально возможное количество дней в неделю - минимально **3**, а желательно 5 дней. Вы вгоняете мышцы в стресс, нагружаете и создаете микроразрывы мышечных волокон. А на следующую неделю занимаетесь восстановлением - не тренируете низ, а только верх. Отдых может длиться две и даже три недели. И только после этого вы вновь прогоняете недельный цикл тренинга ягодич.

Техника №2

Называется “дятел”. Не синица, а дятел :). Заключается в том, что вы на какой-либо из своей тренировок прогоняете все возможные упражнения на ягодичы и фиксируете для себя те, которые “зашли”, т.е. ягодичные мышцы хорошо чувствовали/вбирали в себя нагрузку. Вы запоминаете эти упражнения и на следующей тренировке делаете только их и ничего другого. Делаете не **3x10** или **4x8**, а большой объем – **7-8** сетов по **15-20** повторений в каждом. Два таких упражнения в такой схеме, и тренировку можно считать завершенной.

Техника №3

Называется “насос”. Заключается в том, что вы делите тренировку на две части. В первой вы пампите ягодичы – закачиваете в них крови, а во второй силовыми базовыми упражнениями создаете микроразрывы. Вот какие упражнения можно использовать для пампа:

- [приседания](#) + выпрыгивания вверх;
- [отведение ноги назад на блоке кроссовера](#);
- подъем ноги вверх стоя на четвереньках;
- прыжки на скакалке.

Если тренировка длится **60** минут, то разбейте ее так: 1) **20** минут – пампинг и 2) **40** минут “силовуха”.

Техника №4

Называется “приседайкин”. Это когда вы на каждой тренировке ягодич делаете только приседания. И делаете их с разной постановкой стоп и разными снарядами. Вот что можно делать:

- приседания с постановкой стоп на ширине плеч (снаряд – штанга);
- приседания с широкой постановкой стоп (снаряд – штанга);
- приседания с выносом ног вперед (тренажер Смита);
- гоблет-приседания (снаряд – гантель);
- приседания плие стоя на степ-платформах (снаряд – гантель).

Выполняйте в каждом упражнении по 2 подхода на 20 повторений.

Техника №5

Называется “**3 в 1**”. Вы делаете все три мышечных сегмента ягодич в один день, т.е. тренируете большую, среднюю и малую мышцы в один день. Причем начинаете с самой крупной - *gluteus maximus*. Упражнения выполняете по схеме “лесенка”: **4-2-2**, т.е. по четыре упражнения на большую и по два на среднюю и малую ягодичную. В этой технике для проработки *gluteus medius* и *minimus* можно использовать фитнес-резинки (резинки с сопротивлением).

По техникам тренинга тоже все. Последнее на очереди...

Плоская попа: какие упражнения выполнять на ягодичцы

Сначала мы хотели привести список из конкретных упражнений, чтобы вы могли выбрать из них. Но потом изменили свое решение и просто решили дать один простой совет. Упражнения каждой из вас следует подбирать самостоятельно от слова совсем – не нужно слушать тренеров в зале, смотреть на то, что делают другие. Просто посвятите одну неделю тренировок изыскательным работам. Попробуйте все возможные упражнения на ягодичцы, записывайте в дневник тренировок свои ощущения от них, выставляя каждому свой собственный бал. Потом сформируйте программу из наиболее высокобалльных упражнений и just do it!

Все индивидуально, и чтобы выправить плоскую попу каждой женщине нужно найти свои “инструменты” выправления. Это те упражнения, в которых ваша антропология таза и ягодичц будет лучше всего позволять вбирать нагрузку. Найдите их и делайте на постоянной основе.

...

Все! Закончили от слова совсем. Подытожим.

Послесловие

Плоская попа – неприятный факт, который несомненно отражается на самооценке женщины. Никому не хочется иметь плоские ягодичцы. Сегодня мы рассказали, как сделать их более выпуклыми. Надеемся, что вы в скором времени решите этот вопрос положительно. Удачи!