

Как похудеть в икрах

Здравствуйтесь, мои уважаемые качата и, особенно, фитоняшечки!

Пятница – женский день, в который мы ~~ходим в баню~~ посвящаем свои заметки “узким” вопросам коррекции фигуры. И сегодня на повестке тема, актуальная для многих барышень, а именно: как похудеть в икрах? По прочтении каждая из Вас совершенно точно будет знать, как ей сделать свои ноги более стройными, а икры менее выдающимися. Мы рассмотрим причины больших голеней, познакомимся с вопросами анатомии и, самое главное, разберем конкретную программу тренировок, нацеленную непосредственно на решение столь заботящей нас проблемы.

Как похудеть в икрах?



Итак, дамочки, занимайте свои места и делайте ушки на макушке :).

Как сделать тонкие икры? FAQ вопросов и ответов

Ну а сначала хотелось бы напомнить, что это уже вторая заметка, в которой мы разбираем “узкие” женские фигуристые вопросы и приводим себя любимых во вкусные формы. Первое творение под названием как убрать жир с коленей_в ожидании, когда же Вы окажите ей милость быть прочтенной, поэтому не мешкаем и, если тема актуальна, изучаем и применяем знания на практике. Мы же идем далее и сегодня займемся женским низом, причем не ягодницами (как их накачать и так мурыжат все сайты), а более специфической мышечной группой - икроножными или, в простонародье, голенями.

Вообще, стоит сказать, что вопрос “как похудеть в икрах?” является одним из самых популярных, как минимум - у читательниц Азбука Бодибилдинга, ибо он (вопрос) достаточно часто поступал от барышень, которые очень настойчиво требовали рекомендаций в отношении его решения. В целом проблема больших икр актуальна в основном для представительниц прекрасного пола. Причем совсем не обязательно проблема имеет место только у дамочек в теле, нет, тонкие и звонкие также

подвержены данной “напасти”. Например, Вы в прошлом занимались танцами или другим видом спорта, в котором активно работали ноги и теперь, когда увлечение прошло и общие формы подсулись, икры-заразы остались на своем месте – большими и объемными. И вот получается, что Вы вся такая худенькая и воздушная, а голени как у представителей мужского пола. Многие барышни комплексуют по этому поводу и не могут позволить себе открыть ноги - одеть короткие шорты или платья. В общем печалька и грустька :) и в этой заметке мы постараемся четко и понятно изложить план борьбы с большими икрами. Итак, поехали.

Примечание:

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

Почему у меня большие икры? Основные причины.

Всем известно, что девушки проигрывают по костяку и мышцам мужчинам, однако есть одна мышечная группа, в которой они часто “уделяют” нашего брата, и это мышцы голени и обхват лодыжки. Именно низ ног у женщин часто имеет такие же, или даже большие, обхваты, как у мужчин. Поэтому не мудрено, что дамочки хотят сделать свои икры более худыми.

В этой заметке под большими икрами мы будем понимать следующее.



Разумеется, каждый случай индивидуален, но в целом мы будем избавляться именно от больших икр. Поэтому еще раз оцените себя сзади (причем не только самостоятельно) и совершенно точно определитесь, подходят ли Ваши голени под категорию: большие, плотные, бутылочками.

Что касается основных причин толстых икроножных мышц, то к таковым можно отнести:

№1. Генетика

Одна из самых главных причин больших икр – это Ваши родители. Посмотрите на их ноги/голень (особенно по женской линии) и оцените свои. Если у Ваших близких массивные голени, то, скорее всего, у Вас со временем будут такие же. Хорошая новость заключается в том,

что с генетикой можно бороться, внося коррективы в свою изначальную анатомию. Например, если у Вас короткое ахиллово сухожилие, то Ваши икроножные будут выглядеть больше (мышца длиннее). Если у Вас длинное ахиллово сухожилие (мышца короче), то это позволяет икроножным мышцам “сидеть высоко”, что заставляет выглядеть голень меньше и тоньше. Сравните два разных типа голени (с разным типом ахиллова сухожилия).



Удлинить сухожилия невозможно (это заложено генетикой), однако можно избегать определенных движений/упражнений, которые увеличивают икры.

№2. Спорт/ Упражнения

Определенные виды спорта/физической активности (например, футбол, балет, упражнения на степпере, бег на дорожке с уклоном вверх) в которых присутствует постоянная нагрузка, в т.ч. на передний свод стопы, могут привести к наращиванию икроножных мышц.

№3. Жировая ткань

Икры относятся к проблемным зонам. Это значит, что девушка может иметь точеную фигуру, но мышцы голени являются для нее “ахиллесовой” пятой, т.е. местом накопления жира, который уходит оттуда в самую последнюю очередь. Мало кто знает, но среда обитания жира это не только подкожное пространство, но и внутримышечное. Однако локально жир не уходит, и общей стратегией похудения в икрах является тотальное похудение. Причем не исключено, что Вы можете существенно потерять в весе везде, но икры при этом потеряют минимальный процент жировой клетчатки.

Примечание:

Мышечная резекция – удаление внутримышечного (глубокого) слоя жира. Липосакция – удаление подкожного жира.

№4. Бег

Спринт – бег на скорость, вносит свой вклад в увеличение объемов икроножных мышц. Поэтому, если Вы решили сбросить вес, и Вам сказали, что спринт – идеальный способ это осуществить, то не удивляйтесь, что на выходе Вы получите крайне сомнительные результаты в похудении, но довольно явные в увеличении икр.

Что касается бега трусцой, то тут увеличение объема голени можно получить только в отдаленной перспективе при частом (4-5 раз в неделю) совершении пробежек (до 60 минут). Поэтому, модерируя свой бег, мы можем влиять на нижние объемы.

№5. Каблуки

Какая девушка не любит носить каблуки? Однако мало кто из барышень знает, что постоянное их ношение (хотя бы 5 дней в неделю) приводит к чрезмерной нагрузке/перегрузке на икры и некоторому увеличению их объема. Еще одним, уже более явным, негативным фактором в ношении каблуков является укорочение ахиллова сухожилия, и чем больший лишний вес имеет дама, тем больший стресс испытывает ее сухожилие.

Теперь углубимся в теории и поговорим про...

Икры: вопросы анатомии

Чтобы заняться сдутием Ваших икр, нам нужно сначала разобраться, что они из себя представляют в устройственном плане. Многие считают, что голень = икра, на самом деле мышцы голени состоят из 2-х крупных мышц:

- камбаловидная (soleus) - берет свое начало от малоберцовой и большеберцовой кости и залегает под икроножной, выталкивая последнюю на поверхность;
- икроножная (gastrocnemius) - берет свое начало от бедренной кости и имеет 2 головки – медиальная (medial head) и латеральная (lateral head).

Эти две мышцы работают вместе и осуществляют сгибание ноги. В сборно-разборном виде анатомический атлас мышц голени выглядит следующим образом (кликабельно).



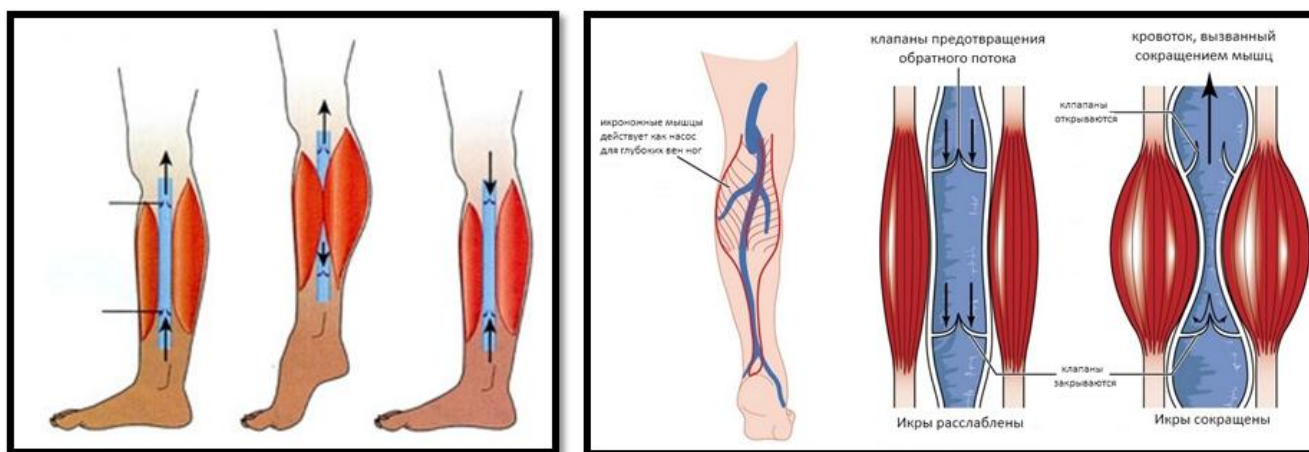
Примечание:

Идеальный размер (обхват) икроножных должен соответствовать обхвату бицепса руки.

Что касается мышечных волокон, то у основной массы людей, в икроножных и камбаловидных преобладают медленносокращающиеся волокна (55 и 70% соответственно). Однако есть определенный процент людей, у которых мышцы голени состоят на 60% из быстросокращающихся волокон.

В ключе заметки нам также интересны вопросы “внутренней” анатомии, т.е. что происходит внутри мышц голени при выполнении того или иного движения/упражнения.

А происходит следующее.



Другими словами, при выполнении упражнений на мышцы голени, происходит увеличение давления в венах ноги (до 300 мм рт.ст) и накачка кровью/пампинг (и молочной кислотой) икр. В результате чего после качественной нагрузки атлет чувствует наполнение целевого региона кровью, а также раздутие и ломку (жжение) икроножных мышц.

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

Как похудеть в икрах? Практическая сторона вопроса.

Одним из самых сложных случаев коррекции икр в отношении уменьшения их объема является ситуация, когда мы имеем развитые (все 3) головки мышц голени и излишнюю жировую прослойку(подкожную/внутримышечную).

В разрезе данное “безобразие” представляет собой такую картину.



Совершенно очевидно, что похудение в икрах это процесс сокращения процента жировой клетчатки во всем организме и сосредоточение внимание на тренировке мышц голени – икроножные и камбаловидные.

Думаю, у многих барышень на устах застыл вопрос: разве тренируя икры, я их не сделаю еще больше? Может, их просто не трогать? На самом деле сами собой Ваши икры не уменьшатся, даже если Вы забудете на них и не будет тренироваться полгода/год, результат в уменьшении их объемов Вас не удовлетворит. Т.е. единственный способ уменьшить икры - давать им правильную нагрузку/упражнения и перемежать оную с определенным видом кардио.

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

№1. Кардио

Главным правилом в отношении аэробной активности для уменьшения икр является использование нагрузки без сопротивления и высокая (35-45 минут) продолжительность одной сессии. Переводя на понятный язык это означает, что Вы **не должны** использовать:

- беговую дорожку с уклоном;
- бег в горку;
- спринт;
- степпер;
- ходьба по сменяющейся лестнице-тренажеру;
- велотренажер с сопротивлением.

Именно такое кардио объемно отразится на Ваших икрах, т.е. используя его, Вы снизите процент жировой клетчатки во всем организме, но икры станут более плотными/мышечными.

Примечание:

Если Вы хотите уменьшить свои голени, то следует избегать (или сводить к минимуму) сидения в позиции нога на ногу, ибо такое положение приводит к пережиманию большой подколенной артерии и нарушению циркуляции крови, в пределе к образованию сеточек/звездочек и варикозному расширению вен. Длительное стояние в одной позиции также уменьшает циркуляцию крови в икры, что может вызвать накопление токсинов в мышцах низа ног.

К основным видам кардио, которые можно использовать для похудения икр, относятся:

- ходьба с постоянной сменой темпа на плоской беговой дорожке;
- бег на длинные дистанции (до 50 минут, 3 раза в неделю);
- невысокие прыжки через скакалку;
- эллиптический тренажер;
- велотренажер без сопротивления;
- бурпи;
- восхождение ногами к рукам;
- плавание.

Наглядный вариант озвученного представляет собой такую картину.



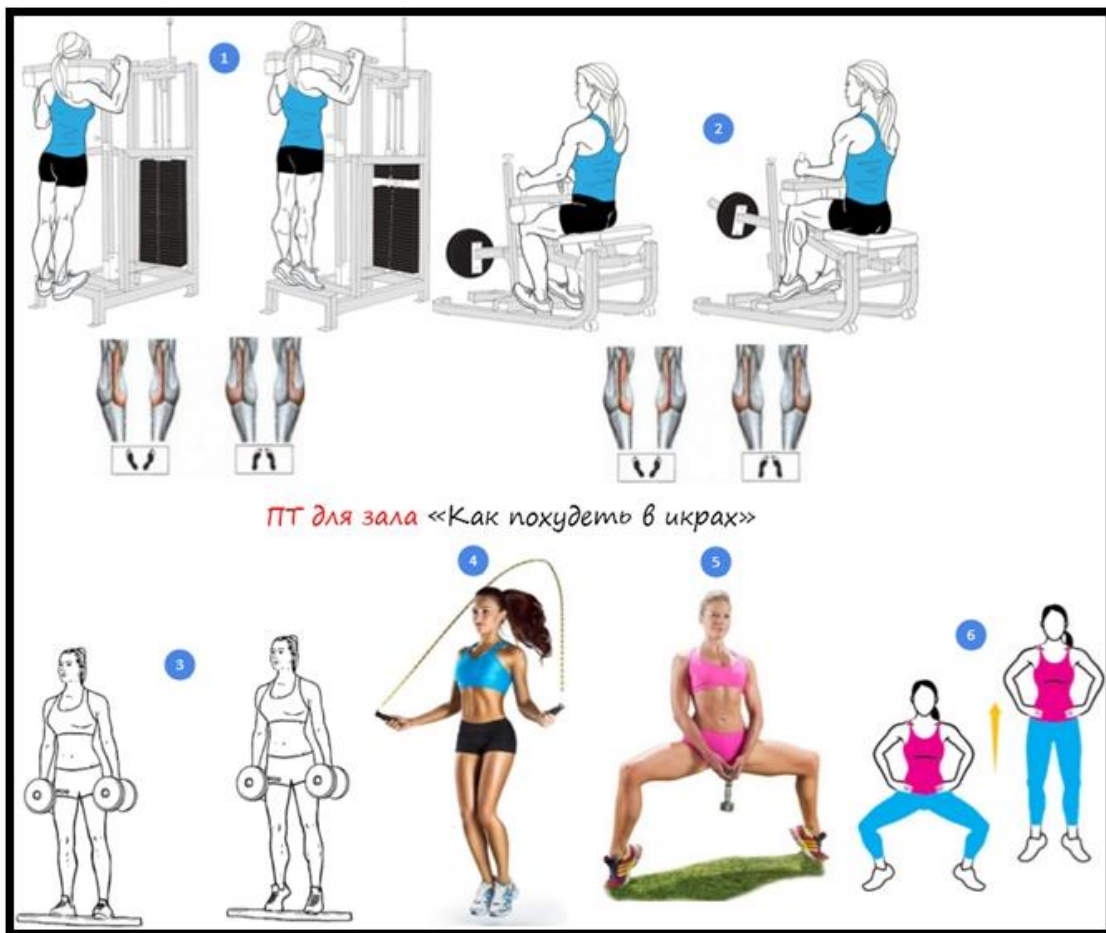
№2. Программа тренировок

Ну и на сладкое у нас два гвоздя программы :), т.е. специальные ПТ, которые нацелены на уменьшение икр и устроение низа ног.

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами — **60** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — ходьба с постоянной сменой темпа на плоской беговой дорожке сразу после тренировки до 40 минут;
- растяжение икроножных мышц после каждого подхода.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.

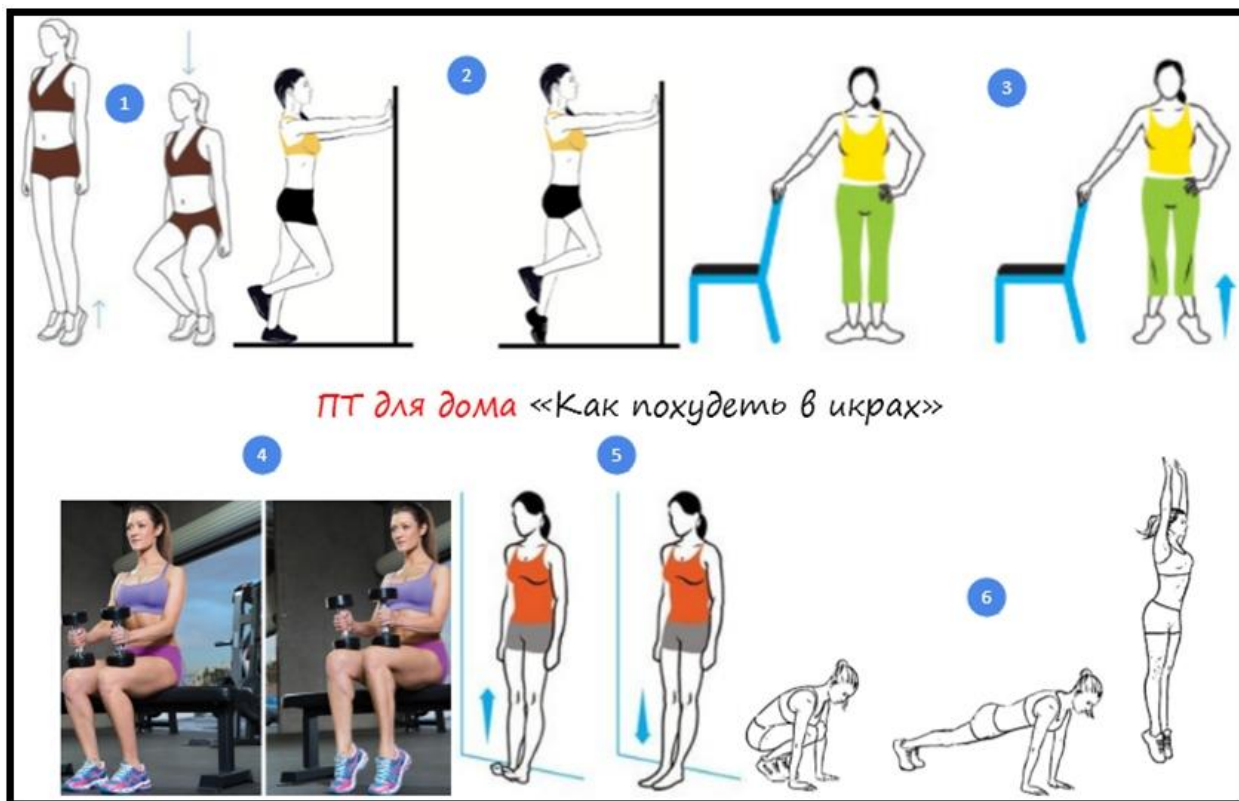


Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
НОГИ/ИКРЫ	1. Подъемы на носки стоя в тренажере (*2 разные позиции ног)	3x15
	2. Подъемы на носки сидя в тренажере (*2 разные позиции ног)	3x15
	3. Подъемы на носки стоя на платформе с гантелями в руках (*2 р.п.н.)	3x15
	4. Прыжки на скакалке	4x50
	5. Подъемы на носки стоя в плие позиции с гантелью 5 кг м/у ног	3x125
	6. Высокие выпрыгивания вверх из позиции плие стоя и приземляясь на носки	4x20

Параметры тренировки для дома:

- количество в неделю — **3**;
- интенсивность — высокая;
- время отдыха м/у подходами — **30-40** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — бег трусцой на длинную дистанцию сразу после тренировки до **40** минут;
- растяжение икроножных мышц после каждого подхода.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/СРЕДА/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
НОГИ/ИКРЫ	1. Подъемы/приседания у стены стоя на носках	5x25
	2. Поочередные подъемы на носки стоя на платформе на одной ноге	5x25
	3. Подъемы на носки стоя из позиции стопы разведены в стороны	5x25
	4. Подъемы на носки сидя с гантелями 2 кг каждая на коленях	5x25
	5. Подъемы на пятки стоя у стены	5x25
	6. Бурпи	5x15

Вот такие две разношерстные программы, каждая из которых имеет своей основной целью сделать Ваши икры более стройными и подтянутыми.

С сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы давали ответ на вопрос – как похудеть в икрах. Уверен, что после усвоения и применения информации на практике у Вас станет на одну проблемную зону меньше. Не верите? А Вы попробуйте, и результаты не заставят себя долго ждать!

Успехов, мои красавицы :) и до новых встреч!