

Как убрать жир с ляшек – внутренней поверхности бедра. Полное практическое руководство.

Рад Вас вновь приветствовать, мои уважаемые качата и, особенно, фитоняшечки!

Верещать или не верещать? Вот в чем вопрос :). Думаю, первое. И повод для этого весьма и весьма стоящий, а именно, тема нашей сегодняшней заметки - как убрать жир с ляшек? Каждая, дочитавшая эту заметку до конца и применившая информацию на практике, вправе рассчитывать на качественное улучшение состояния своих бедер. По ходу пьесы мы разберем основные причины появления/отложения жира на внутренней части бедра, коснемся вопросов анатомии и, самое главное, разберем конкретные убирательные программы тренировок для зала и дома.

Как убрать жир с ляшек?



Итак, краткосрочные цели поставлены, займемся их реализацией.

Как убрать жир с ляшек? FAQ вопросов и ответов

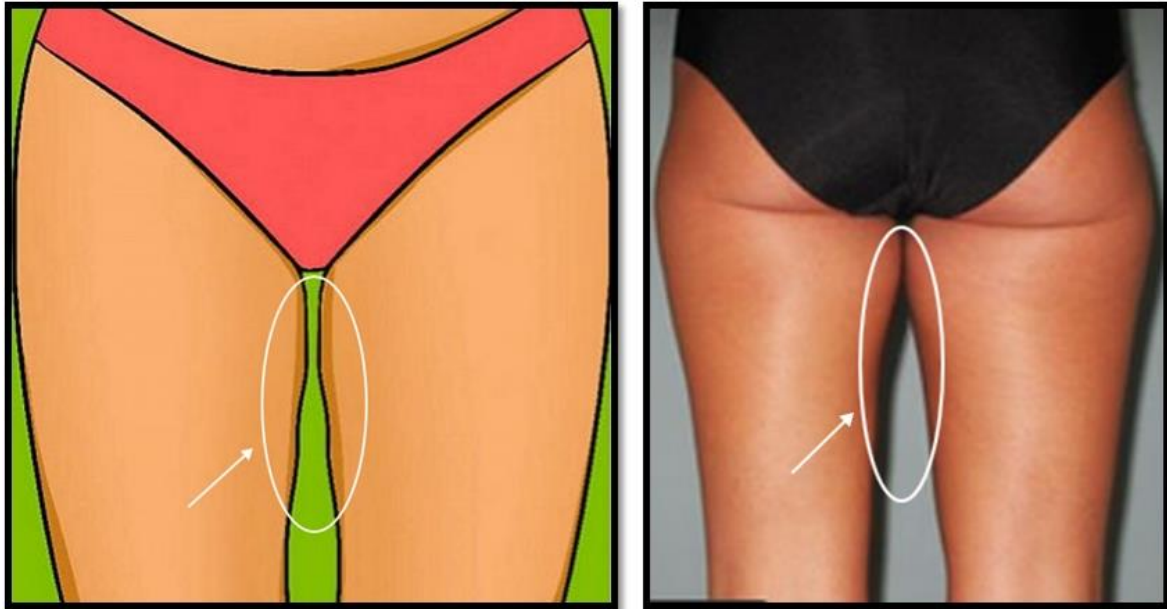
Вы все еще не в форме и у Вас есть фигуристые проблемы, как-то жир на руках, спине или асимметрия ягодиц? А Вы читали наши практические творения, посвященные данным темам? Если нет, то милости просим, засвидетельствуйте им свое почтение, они обитают здесь – [как убрать жир с рук], [как убрать жир со спины], [одна ягодица больше другой]. Мы же идем далее, чтобы обстоятельно и подробно ответить на вопрос – как убрать жир с ляшек?

Вообще, надо сказать, что данная тема, а точнее часть женской фигуры, самая противная, вредная (в плане улучшения ситуации по ней) и быстрее всего “приходит в негодность”. Актуальна эта проблемная зона практически для всех категорий женщин, независимо от возраста и комплекции (типа фигуры). Вы можете быть молодой девушкой без лишнего веса, но зона ляшек (внутренняя часть) Вас будет беспокоить. Или же Вы можете быть умудренная жизнью женщина, которая практически живет в тренажерном зале и, все равно, Ваше внутреннее бедро,

скорее всего, оставляет желать лучшего. Поэтому не думайте, что Вы одиноки в своей проблеме - это не так.

Однако несмотря на актуальность темы, автору этих строк до сих пор не встречалось (на просторах сети) сколько-нибудь подробного руководства с конкретными устранительными программами тренировок. И уж раз его нет, думаю, не лишним будет его написать и уже раз и навсегда закрыть этот вопрос.

Но сначала, чтобы наш разговор был более предметным, и 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 боком и одну ногу поставьте на ванну и посмотрите, как обстоят дела с Вашей внутренней частью бедра — есть ли на ней жировые складки, наблюдается ли рыхлость мышц и творожная рябь на коже. Если все в порядке и ничего не свисает/не болтается, а мышцы подтянуты и упруги, то примите мои искренние поздравления. В противном случае продолжаем изучать заметку.

Примечание:

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

Почему у меня есть жир на ляшках? Основные причины.

К основным можно отнести:

№1. Гормоны

В пубертатный период (полового созревания) женские половые гормоны сигнализируют жировым клеткам, чтобы те активно “искали свой дом”, и таким пристанищем хранения резервной энергии (которая откладывается про запас на случай беременности и кормления грудью) выступают разные части тела (в зависимости от типа фигуры). К наиболее популярным местам жировых отложений на женской фигуре относятся – область талии, бока, ягодицы и бедра (внутренняя и внешняя части).

Баланс эстрогена и прогестерона (а также правильное взаимодействие их с кортизолом и инсулином), является ключом к сокращению жира в бедрах.

№2. Беременность

Молодые мамочки – одна из наиболее многочисленных групп с проблемой жира на ляшках. Именно после беременности женские бедра начинают “плыть”. Причем, если после первой беременности, девушка достаточно быстро может прийти в форму, то после второй и последующих ей это сделать становится все сложнее. Получается, что каждое радостное событие вносит свой вклад в фигуру, и с каждым последующим ребенком ситуация ухудшается (изменения в фигуре накладываются одно на другое, как снежный ком).

Постоянный гормональный всплеск приводит к жировым отложениям, в том числе - в области бедер, как внешней, так и внутренней частей.

№3. Рецепторы клеток

Существуют два типа рецепторов клеток - альфа и бета-адренорецепторы. Одни (бета) стимулируют высвобождение жира, другие (альфа) стимулируют его накопление. Мужчины, как правило, имеют больше бета-рецепторов в нижней части тела и альфа в торсе (талиа). Женщины, как правило, имеют больше альфа-рецепторов в нижней части тела, поэтому они имеют расширенный таз, округлые бедра и более высокую плотность жира в них.

№4. Лишний вес

Лишний жир и его отложение в соответствии с типом фигуры, также вызывает бедренные изменения. Например, для грушевидной девушки проблемными зонами являются ягодицы и бедра, и именно они “притягивают” на себя имеющийся лишний вес. Причем девушке совсем не обязательно быть пухляшкой, часто 1-2 кг сверх нормы достаточно для того, чтобы бедра начали обрастать жировой тканью.

№5. Сидячая офисная работа

Большую часть своего дня человек проводит на работе. Если она носит характер сиделок (например, девушка - секретарь в офисе), то это со временем отразится и на Ваших бедрах – мышцы потеряют тонус, на их место придет жир.

Примечание:

Стоит понимать, что жир уходит слой за слоем, а не локально из какой-то области. Причем самая первая (в плане, что с нее начинается набор жира) Ваша часть избавится от него в последнюю очередь. Так, например, женщина-груша может иметь очень сухой верх, но бедра ее еще будут требовать похудения.

Теперь скажем пару слов про...

Потеря веса = потеря жира?

Если Вы девушка и хотя бы раз ходили на групповые занятия фитнесом, то, думаю, Вам известно, какой табун из оголтелых дамочек выстраивается в очередь на весы после окончания "попрыгушек". Ведь каждая хочет знать, насколько она похудела за тренировку и сколько ей еще осталось терпеть весь этот ад :).

На самом деле потеря жира и потеря веса - совершенно разные вещи. Первым заведуют гормоны, и чтобы начать терять жировую ткань в организме, должен произойти гормональный всплеск. Последний лучше всего проявляет себе после силовой работы (с базовыми и упражнениями со свободным весом) или высокоинтенсивной-интервальной тренировки на все тело. Если же Вы “пофитнесили” на групповых, затем встали на весы и увидели поползновение стрелки влево, не

спешите радоваться: это ушел не жир, а Вы просто-напросто потеряли воду, и клетки стали более обезвоженными. Жир же как сидел в Вас, так и сидит.

Поэтому помните, что потеря веса не равно потери жира, и нельзя за несколько **30-минутных** “групповух” каким-либо существенным образом подстегнуть свой гормональный фон и настроить его на сжигание жиров.

Вывод: групповые занятия это малоэффективный способ борьбы с лишним жиром и коррекцией проблемных зон (в частности речь идет о внутренней части бедра).

Идем далее и несколько углубимся в теорию, а именно поговорим про...

Бедро: вопросы анатомии

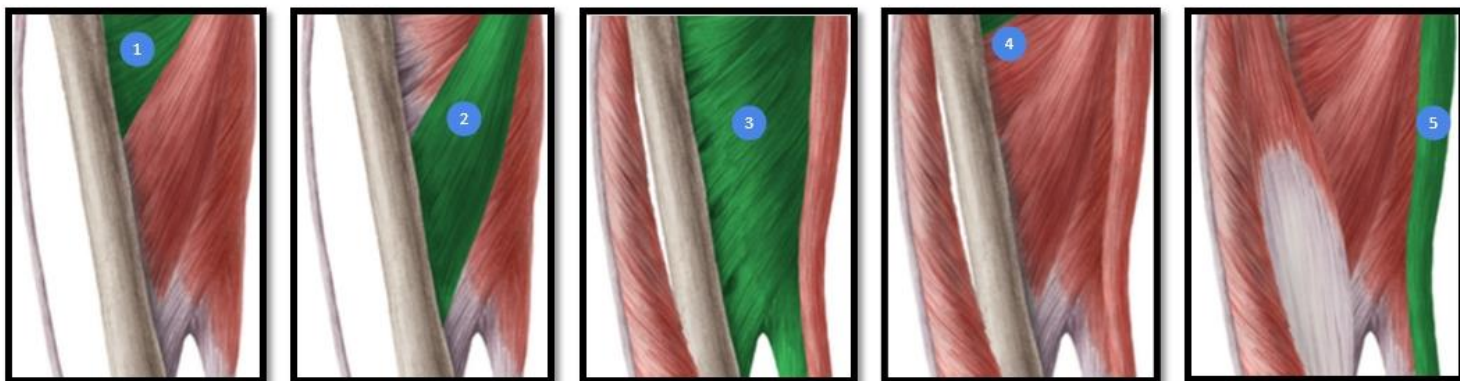
Чтобы знать, как эффективно бороться с жиром на ляжках, необходимо иметь понимание, что представляют из себя мышцы бедер в устройтельном плане. А представляют они (основные их единицы в ключе темы данной статьи) следующее.

№1. Группа аддукторы

Следующие мышцы формируют собой приводящую группу:

- короткая приводящая (adductor brevis, 1);
- длинная приводящая (adductor longus, 2);
- большая приводящая (adductor magnus, 3);
- гребенчатая (pectineus, 4);
- тонкая (gracilis, 5).

Группа аддукторы



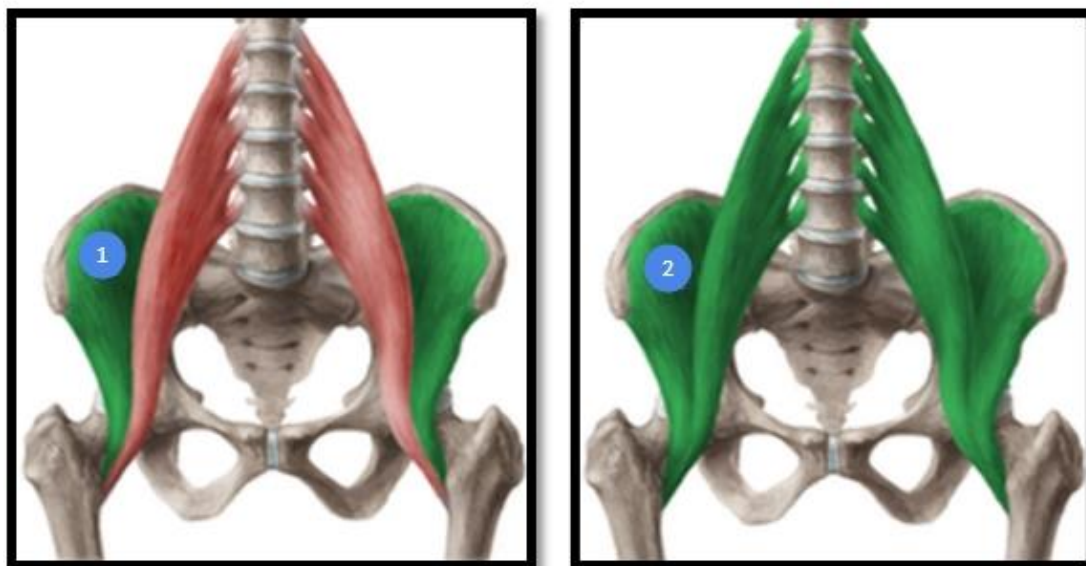
Мышцы группы (их еще называют паховые) осуществляют приведение бедра к срединной плоскости.

№2. Подвздошно-поясничная группа

Данную внутреннюю группу мышц таза формируют следующие мышцы:

- подвздошная (iliacus, 1);
- поясничная (psoas major, 2).

Подвздошно-поясничная группа



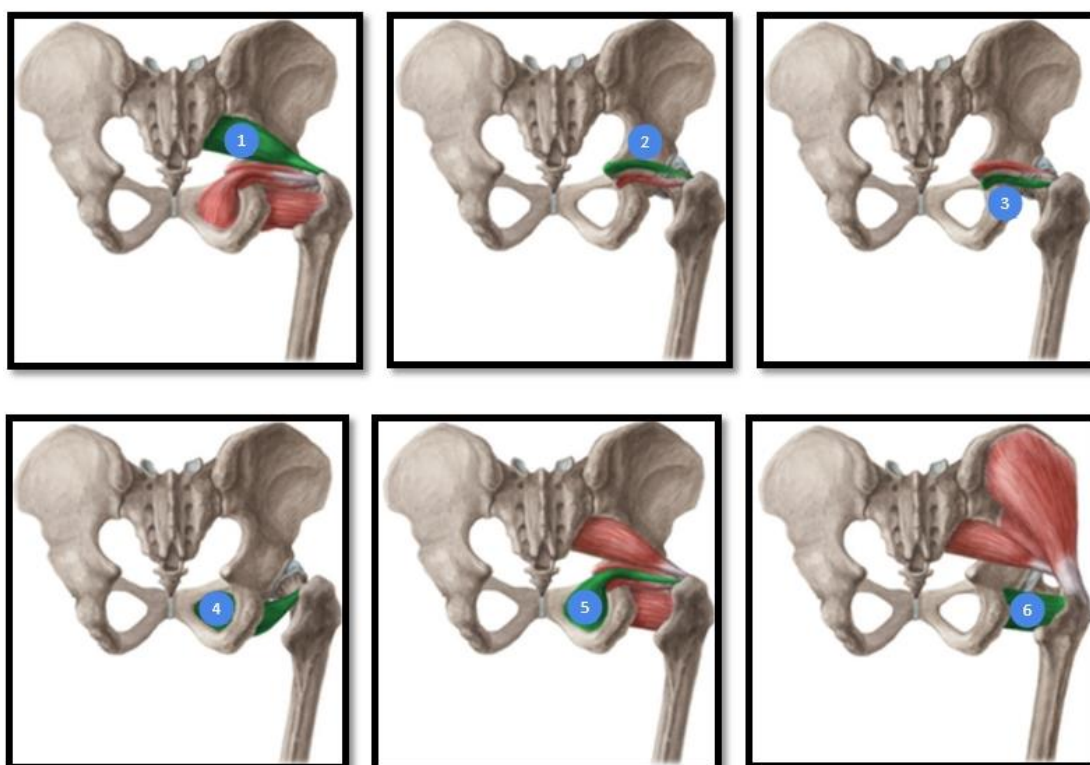
Мышцы этой группы осуществляют сгибание и супинацию бедра в тазобедренном суставе, а при фиксированной ноге сгибают поясничный отдел позвоночника.

№3. Группа боковые ротаторы и абдукторы

Данную внутреннюю группу мышц таза формируют следующие мышцы:

- грушевидная (piriformis, 1);
- верхняя близнецовая (gemellus superior, 2);
- нижняя близнецовая (gemellus inferior, 3);
- внешняя запирающая (externus obturators, 4);
- внутренняя запирающая (internus obturators, 5);
- квадратная (quadratus femoris, 6).

Группа боковые ротаторы и абдукторы



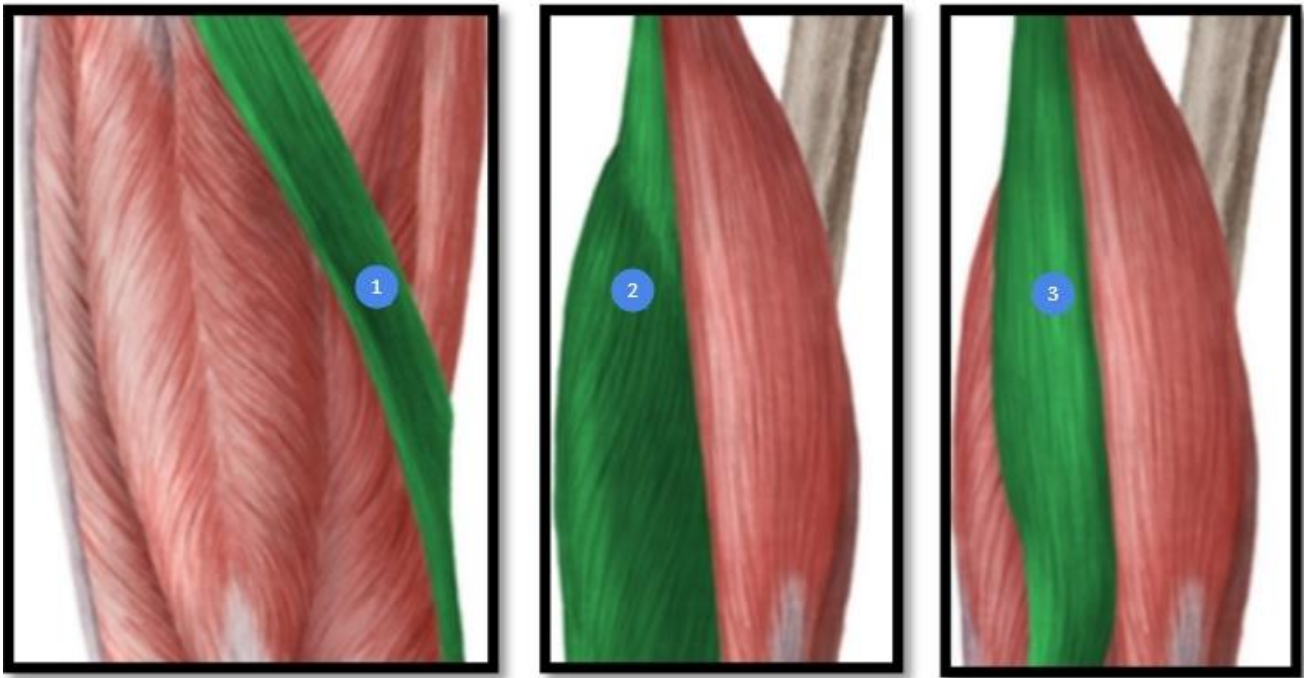
Мышцы группы осуществляют внешнее/боковое вращение бедра в тазобедренном суставе и абдукцию (отведение от срединной линии).

№4. Прочие мышцы передней/задней части бедра

Из мышц передней поверхности бедра важное место занимают:

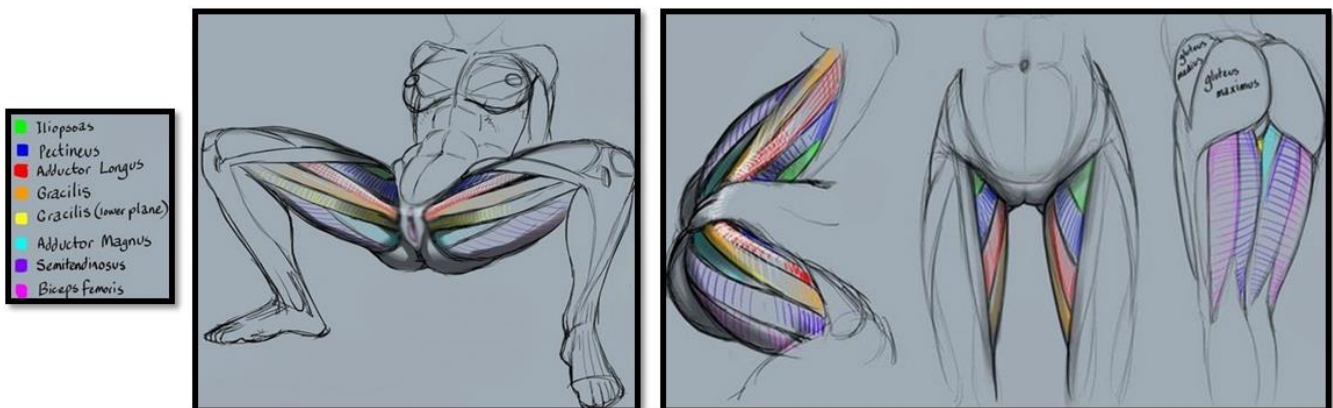
- портняжная (musculus sartorius, 1);
- полуперепончатая (musculus semimembranosus, 2);
- полусухожильная (musculus semitendinosus, 3).

Прочие мышцы передней/задней части бедра



Эти мышцы сгибают ногу в тазобедренном и коленном суставах – вращают голень внутрь, а бедро - наружу, разгибают бедро.

В сборно-разборном варианте мышечный атлас бедра (указанных выше 4-х групп + бицепс бедра) выглядит следующим образом.



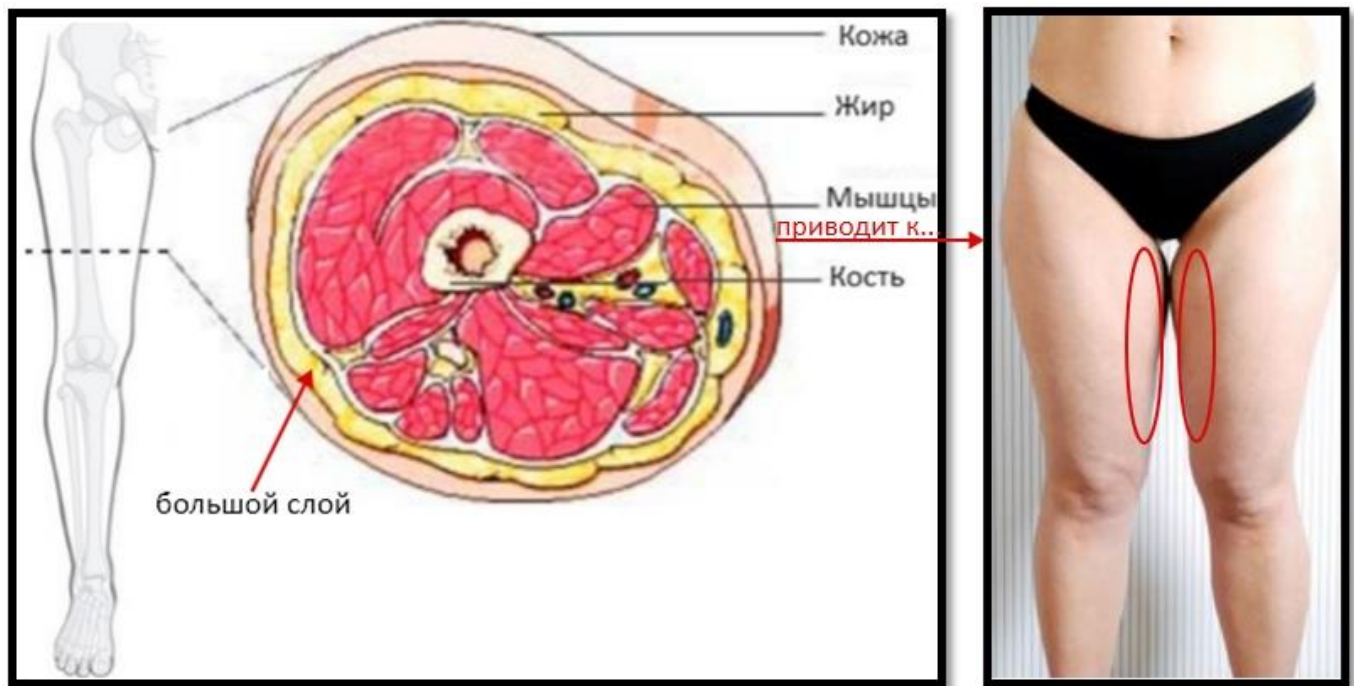
Что касается типов мышечных волокон, то передняя поверхность бедра достаточно индивидуальная мышечная группа, в которой типы мышечных волокон варьируются м/у смешанными от быстрых до медленных. Прямая мышца бедра преимущественно обладает быстросокращающимися м.в., а волокна бицепса бедра носят промежуточный характер.

Стратегией тренинга при работе с мышцами бедра является использование комбинированного подхода – проработка за 1 раз сразу 2-х типов волокон с разным количеством подходов/повторений и временем отдыха. Например, если это многосуставное движение (например, приседания со штангой на груди), то вариант подходов/повторений может быть как 3 сета по 6-8 повторений. Если Вы используете изолированные упражнения, например, сгибание/разгибание ног сидя/лежа, то вариант подходов/повторений может быть как 5-6 сетов по 15-20 повторений. Все это целесообразно проводить в рамках одной тренировки.

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

Как убрать жир с ляшек? Практическая сторона вопроса.

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



Совершенно очевидно, что убирание жира с ляшек — процесс сокращения процента жировой клетчатки во всем организме и сосредоточение внимания на тренировке мышц бедер (в частности — внутренней и передней частей). Т.е. единственный способ сделать “обезжиренные” бедра — давать им 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 бедер барышням следует знать, что они бывают жировые и мускульные. Второй тип чаще всего имеет место у тех дамочек, кто до фитнеса занимался каким-либо видом физической активности, в котором усиленно работали ноги. Например, Вы занимались спортивными танцами или спринтом. В таком случае у Вас мускульные бедра, которые по приходу в фитнес и выполнения соответствующих упражнений на ноги, будут забирать на себя нагрузку и расти (в объемном плане) еще больше. Если такая девушка перестает заниматься своим первым спортом, то часто ее бедра заплывают и становятся мышечно-жировыми.

№1. Кардио

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

- прыжки на месте с разведением ног и с подъемом/опусканием рук через стороны;
- горизонтальные ножницы ногами и руками в прыжке;
- сжимание бедрами фитбола находящегося м/у ног лежа на спине;
- приседание с отведением ноги в сторону;
- хождение на тренажере сменяющаяся лестница/высокий степпер (позиция ступней - носки слегка развернуты в стороны);



№2. Программа тренировок

Ну и на сладкое у нас два гвоздя программы :), т.е. специальные ПТ, которые нацелены на подсушку бедер (в т.ч. внутренней части).

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами — **45** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — хождение на тренажере лестница/высокий степпер, сразу после тренировки до **20** минут;
- растяжение мышц бедра после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
БЕДРА	1. Сумо приседания с гантелью м/у ног	3x15
	2. Боковые выпады с гантелями в руках	3x15
	3. Кроссовер-заход на скамью с гантелями	3x15 (*для каждой стороны)
	4. Боковые ножницы лежа на боку	5x25
	5. Сжатие коленями мягкого обруча или фитбола находящегося м/у ног лежа на спине	5x25
	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПЯТНИЦА	
БЕДРА	1. Прямые перекрестные выпады с гантелями в руках	3x15
	2. Жим в тренажере платформа с высокой постановкой ног и разведенными носками	3x15
	3. Приседания в тренажере Смита с широкой постановкой ног и разведенными носками	3x15
	4. Сведение и разведение поднятых ног лежа на спине	5x25
	5. Приседание в стиле плие с выпрыгивание вверх	5x25

Параметры тренировки для дома:

- количество в неделю — **3**;
- интенсивность — высокая;
- время отдыха м/у подходами — **30** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — горизонтальные ножницы ногами и руками в прыжке после каждого упражнения, **1** сессия = **3** минуты;
- растяжение мышц бедра после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.

ПТ для дома: «Как убрать жир с ляшек»

Понедельник/пятница



Среда



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ЯГОДИЦЫ	1. Приседания у стены с мячиком/подушкой м/у ног	4x30
	2. Гоблет приседания с гантелью	4x20
	3. Боковые подъемы ног лежа на боку	4x30
	4. Ножницы ногами из позиции планка	4x20
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА		
ЯГОДИЦЫ	1. Приседания в стиле сумо с гантелями и выпрыгивание вверх с перекрестием ног	4x30
	2. Сумо приседания с гантелью м/у ног и подъемом на носки	4x20
	3. Сгибание ног в стиле лягушка лежа на спине	4x30
	4. Горизонтальные ножницы лежа на спине	4x20

Вот такие две разношерстные программы, каждая из которых имеет своей основной целью — сделать Ваши бедра сухими и поджарыми.

С сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Каждую пятницу мы разбираем узкие темы по коррекции фигуры, сегодня это - как убрать жир с ляшек. Уверен, что каждая читательница, а главное - делательница, уже в скором времени не узнает свои бедра. Ну и стоит ли говорить, что с “новым низом” без мужского внимания Вы точно не останетесь, даже если оно Вам и не очень надо :).

На сим все, успехов, мои красавицы, и до скорых встреч!

PS: а Вы довольны своими бедрами или есть к чему стремиться?