

Как убрать жир со спины. Полное практическое руководство.

Мое почтение, господа, и, особенно, дамы!

На дворе пятница 7-ое число, а это значит, что подошло оно – время узкой фигуристой заметки на проекте Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы узнаем, как убрать жир со спины. По прочтении каждая барышня совершенно точно будет иметь представление о том, каким образом ей справиться с этой проблемой. Мы поговорим про основные причины отложения жира на спине, углубимся в вопросы анатомии, ну и отполируем все конкретными программами тренировок для дома и зала.

Как убрать жир со спины?



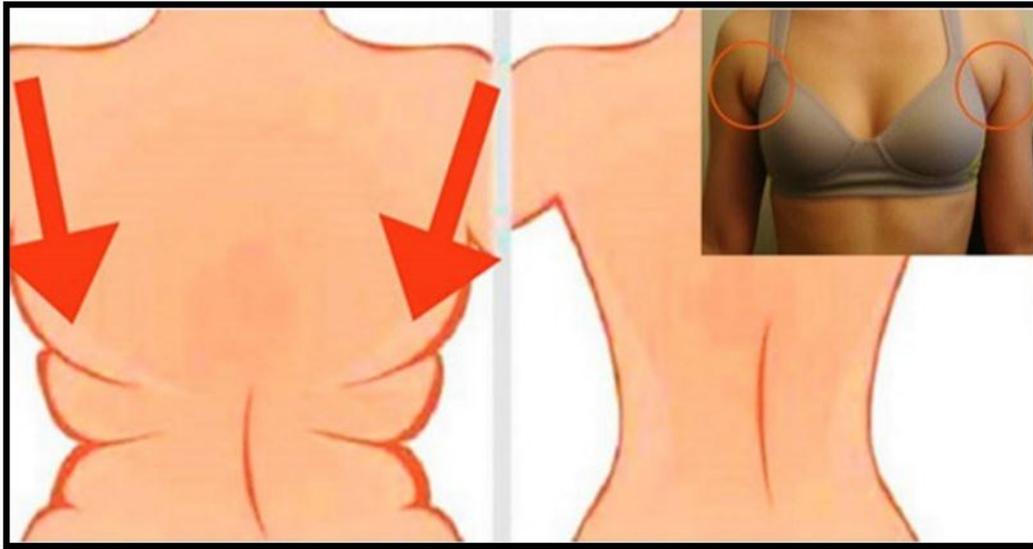
Итак, занимайте свои места у голубых экранов, будем приводить себя в порядок.

Как убрать жир со спины? FAQ вопросов и ответов

И по традиции начнем с предыстории, а именно с уже опубликованных творений по коррекции проблемных зон, к которым относятся следующие заметки: "Как убрать жир с коленей", "Как похудеть в икрах", "Как убрать жир с рук". Если Вы ещё не знакомы лично с данными статьями, а темы для Вас актуальны, то без промедления топаем по ссылкам, изучаем и применяем озвученную информацию. Мы же идем далее и сегодня займемся нашими/Вашиими спинками.

Вообще стоит сказать, что жир на спине является довольно распространенной проблемой среди женщин. Причем совсем не обязательно, что последняя имеет избыточный вес, нет. Тонкие и звонкие также подвержены этой напасти (хотя и в меньшей степени). Основной целевой аудиторией являются дамочки за 40 и молодые мамочки, особняком стоят девушки с типом телосложения астеник/экторморф (худощавый тип). Последние представительницы могут быть везде худые и поджарые, но вот на спине иметь лишний жирок. Помимо жира на спине дополнительным ништяком, бонусом, часто идут отложения в области подмышек.

Дабы вести более предметный разговор и Вы понимали о чем идет речь, изучите своих врагов в лицо.



Чтобы определить, актуальна ли для Вас данная проблема, подойдите к зеркалу, встаньте к нему спиной и посмотрите, как обстоят дела с Вашей спиной, и есть ли на ней жировые складки. Если все в порядке и ничего не свисает и не болтается, 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 спине? Основные причины.

К основным можно отнести:

№1. Гормоны

Именно они являются одними из самых главных причин. Во время стресса наш организм вырабатывает гормоны, такие как кортизол, который способствует жировым отложениям в области живота и боков. Таким образом возникают “попины ушки” – проблема, не понаслышке знакомая многим барышням. Также наш организм в стрессовых ситуациях автоматически вырабатывает адреналин, в то время как кортизол обеспечивает нас энергией, которая помогает нам справиться с этими ситуациями.

Если говорить в целом про гормоны, то их уровни влияют на то, как наш организм распределяет жир. Например, низкий уровень тироксина (Т4 - гормон щитовидной железы) может приводить к жировым складкам и вялым мышцам спины. Резистентность (устойчивость) организма к инсулину может приводить к укрупнению бедер и попиным ушкам.

Молодые мамочки очень стрессовая (и гормононеустойчивая) группа людей, и посему даже при правильном питании они могут иметь проблемные зоны и излишки жира на них (и спина тут находится на первых позициях).

№2. Сидячая работа

Жир на спине может быть причиной офисной и ПК-работы, при которых человек долго находится в одной позиции (сидя за столом). При такого рода работе мышцы спины ослабевают, происходят различные застойные явления. В купе с излюбленной офисной традицией – кофе-брейк с

вкусняшкой, девушка по факту получает отложения жира в проблемные зоны (в т.ч. в области спины).

№3. Лишний вес

Жир не берется из воздуха, он возникает по причине не расходования избыточной энергии. Таким образом, если девушка потребляет больше, чем расходует, то рано или поздно это отразится на ее фигуре. Причем в зависимости от типа фигуры в разных местах. Например, у яблочного типа это области талии/боков и низа спины.

№4. Увеличение груди

После беременности и в процессе кормления женская грудь часто увеличивается в размерах (полимастия), происходит развитие ткани молочной железы. Это отражается на области подмышек и области вокруг груди – появляются складки. Другими словами большая грудь может способствовать жиру в прилегающих районах. Если Ваша грудь изменила размер, то это может отразиться увеличением жира на спине и в области подмышек.

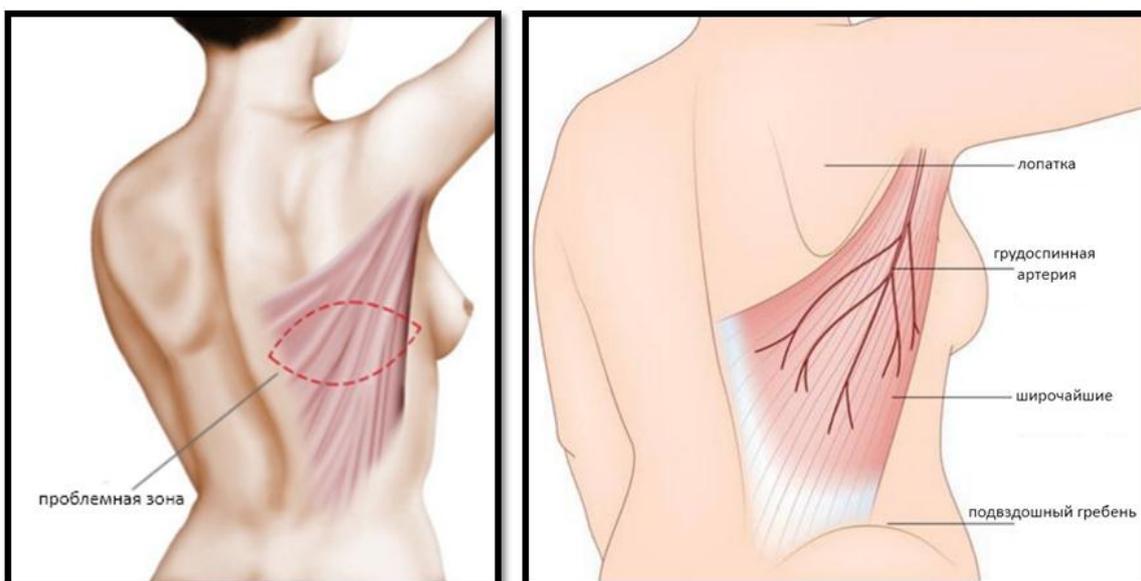
Идем далее и несколько углубимся в теорию, а именно поговорим про...

Спина: вопросы анатомии

Чтобы знать, как эффективно бороться с жиром на спине, необходимо иметь понимание, что представляют из себя мышцы спины в устройтельном плане. А представляют они (основные их единицы) следующее.

№1. Широчайшие мышцы (latissimus dorsi)

Самые протяженные и крупные мышцы спины, известные как “крылья”. Именно они несут ответственность за создание V-образной формы торса и за “внешность” подмышечной области и задней части ребер.



№2. Трапеции (trapezius)

Мышцы, располагающиеся между плечом и шеей, которые имеют три отдела: низ, середина и верх. Трапеции это комплексный сет мышц, которые в т.ч. контролируют движение лопаток. В ключе решения нашей фигуристой проблемы для нас, в плане анатомии, актуален регион - низ трапеций.

№3. Разгибатели позвоночника (erector spinae)

Выпрямитель позвоночника, мышца, которая позволяет сгибать и разгибать спину в любом заданном направлении. Защищает и поддерживает позвоночник, а также приводит к улучшению осанки.

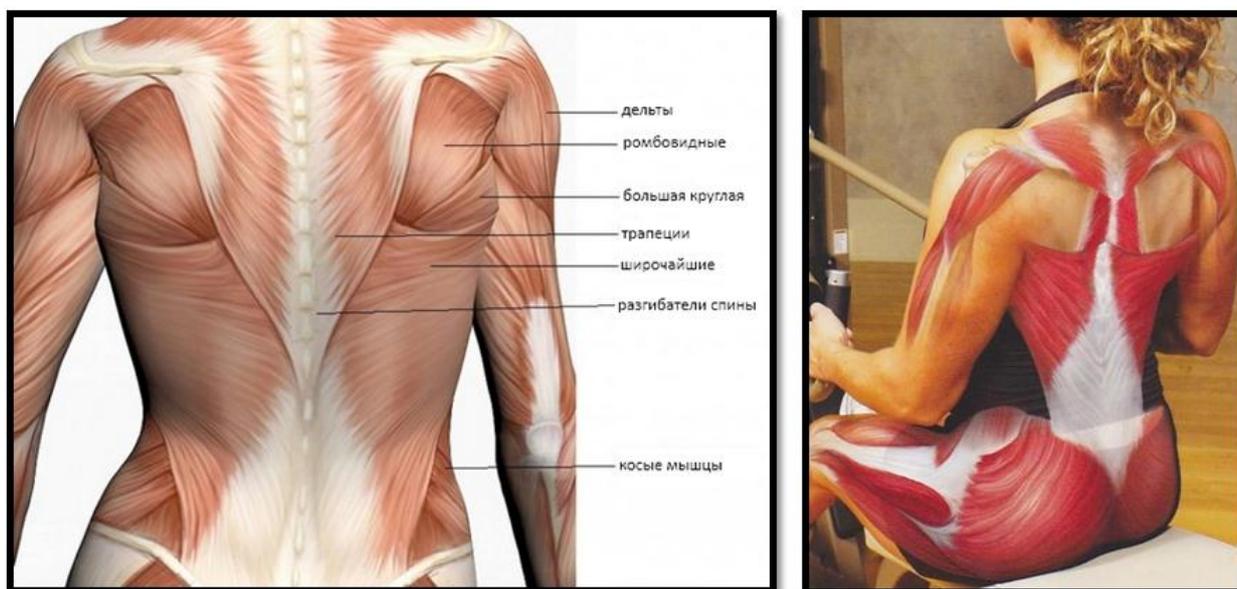
№4. Ромбовидные (rhomboid)

Залегают под трапециями и “вставляются” в лопатку. Проявляет себя, когда атлет сжимает лопатки или сводит их вместе. Различают большую и малую ромбовидные мышцы.

№5. Большая круглая (teres major)

Такой может быть не только “женя”, но и мышца спины :). Располагается под широчайшими и потому называется “малые крылья”. Мышца работает в постоянной связке с широчайшей и также вращательной манжетой плеча.

В сборном варианте мышечный атлас спины выглядит следующим образом.

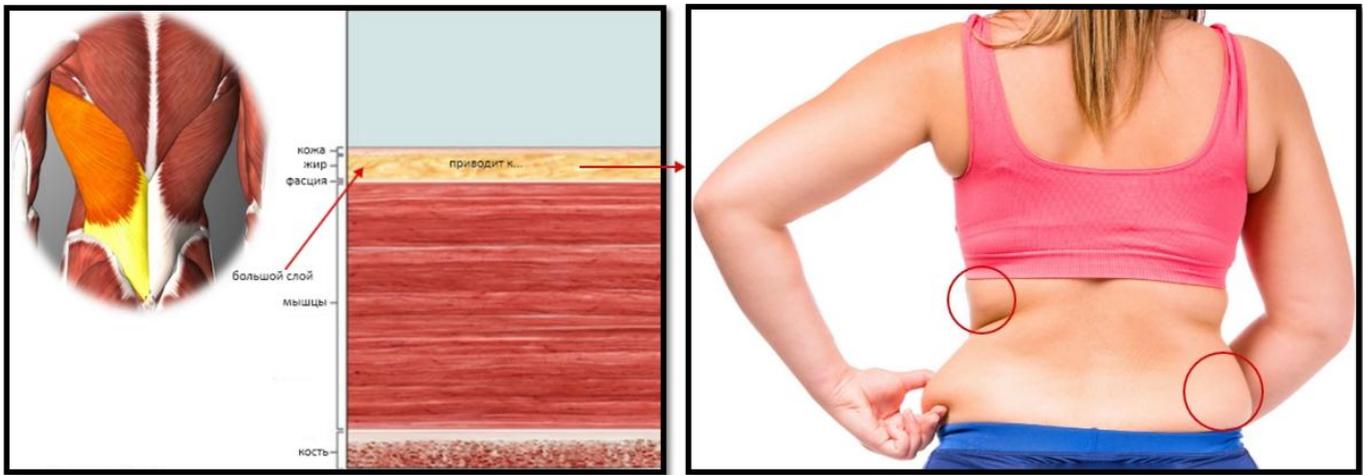


Что касается типов мышечных волокон, то в большинстве своем для мышц спины это **1** тип – выносливые (**медленные**) волокна. Широчайшие мышцы имеют баланс **50/50** между медленными и быстрыми волокнами. Стратегией тренинга при работе с “крыльями” является использование комбинированного подхода – проработка за **1** раз сразу **2-х** типов волокон с разным количеством подходов/повторений и временем отдыха.

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

Как убрать жир со спины? Практическая сторона вопроса.

Лишнее на спине - это нарушение соотношения мышцы-жир в сторону увеличения последнего. В разрезе все это безобразие выглядит следующим образом.



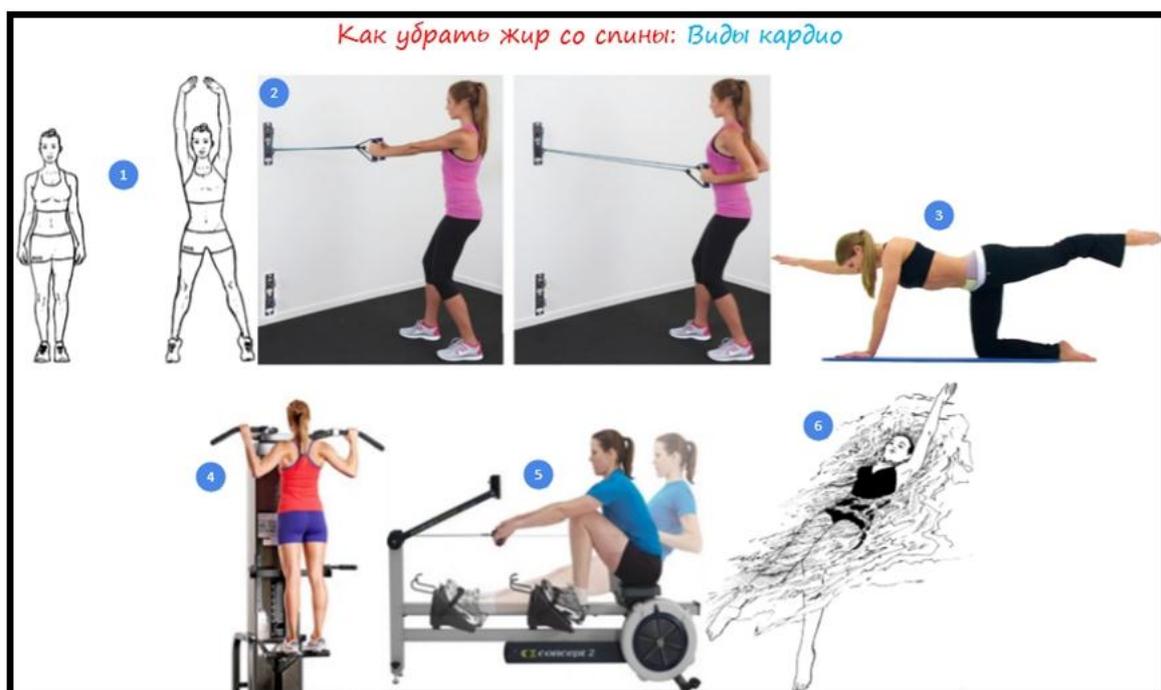
Совершенно очевидно, что убирание жира со спины (верха+подмышки и низа) — процесс сокращения процента жировой клетчатки во всем организме и сосредоточение внимания на тренировке мышц спины (в частности - широчайших и низа трапеций). Т.е. единственный способ сделать “обезжиренную” спину - давать ей правильную нагрузку/упражнения и перемежать оную с определенным видом кардио.

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

№1. Кардио

Главным правилом выбора аэробных упражнений для нашего случая должны стать те, в которых каким-либо образом задействуются (в том числе) спина. К основным видам кардио, которые можно использовать для ее похудения, относятся:

- прыжки на месте с разведением ноги и с подъемом/опусканием рук через стороны;
- подтягивание эластичных лент к поясу;
- одновременный подъем противоположной руки и ноги стоя на четвереньках;
- подтягивания в гравитроне в быстром темпе;
- гребной тренажер;
- плавание на спине.



№2. Программа тренировок

Ну и на сладкое у нас два гвоздя программы :), т.е. специальные ПТ, которые нацелены на создание рельефной спины.

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами — **45** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — гребной тренажер сразу после тренировки до **20** минут;
- растяжение мышц спины после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.

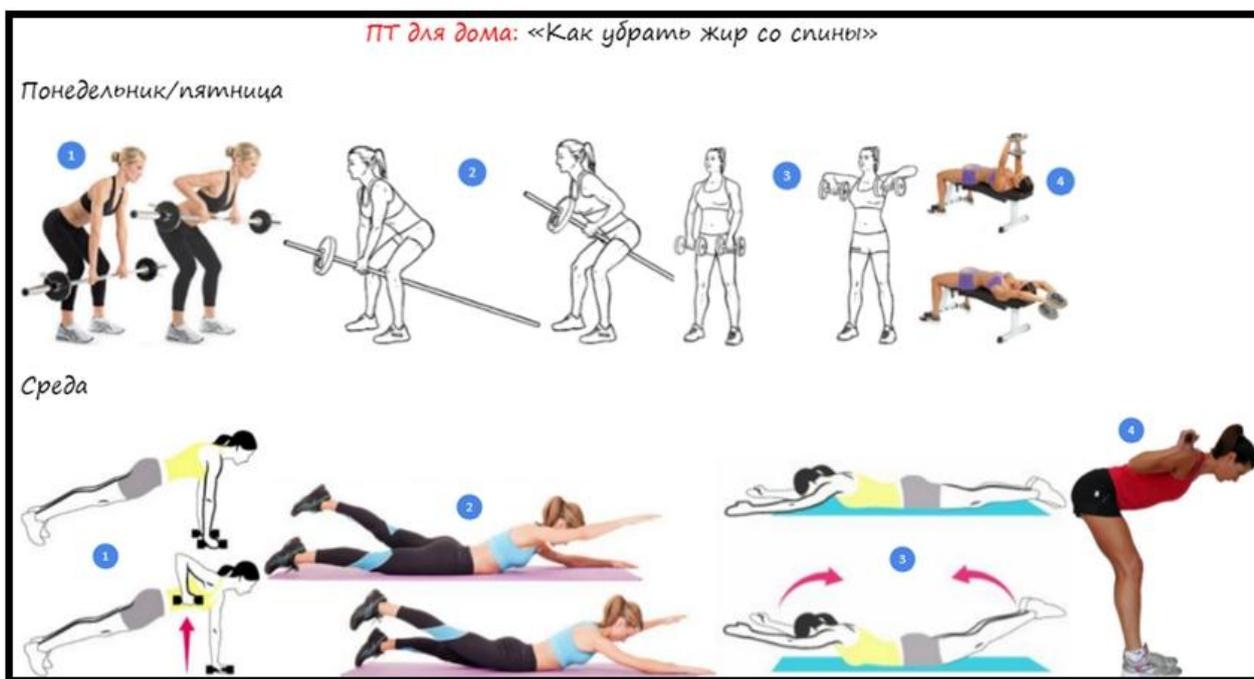


Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
СПИНА	1. Становая тяга с гантелями	3x10
	2. Тяга гантелей к поясу стоя в наклоне нейтральным хватом	3x10
	3. Тяга гантели одной рукой с упором о скамью	3x10
	4. Тяга нижнего блока к поясу широкая рукоятка	2x20
	5. Подтягивания в гравитроне	2x20

Параметры тренировки для дома:

- количество в неделю — **3**;
- интенсивность — высокая;
- время отдыха м/у подходами — **30** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — тяга эластичных лент к поясу до **15** минут (5 подходов по 3 минуты с перерывом 2 минуты);
- растяжение трицепса и бицепса после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
СПИНА	1. Тяга штанги/бодибара в наклоне прямой хват	4x15
	2. Тяга штанги/бодибара расположенных м/у ног к себе 2 руками	4x15
	3. Подъемы рук с гантелями стоя	4x15
	4. Пулловер лежа на скамье с гантелью	4x15
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА		
СПИНА	1. Тяга гантели к корпусу из позиции упор лежа	5x20
	2. Одновременные отрывы рук и ног от пола лежа на животе	5x20
	3. Упражнение супермен	5x20
	4. Упражнение доброе утро с бодибаром	5x20

Вот такие две разношерстные программы, каждая из которых имеет своей основной целью — сделать Ваши спинки обезжиренными и рельефными.

С сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы дали ответ на вопрос: как убрать жир со спины. И таким образом закрыли еще одну Вашу/нашу проблемную зону. Если дело так и дальше пойдет, то скоро совсем не останется нечего корректировать, а это значит, что Вы станете "свет мой зеркальце!", т.е. всех стройнее и милее. Что же, засучим рукава и поднатужимся, Вы как? за?

Успехов, мои красавицы, и до новых встреч!