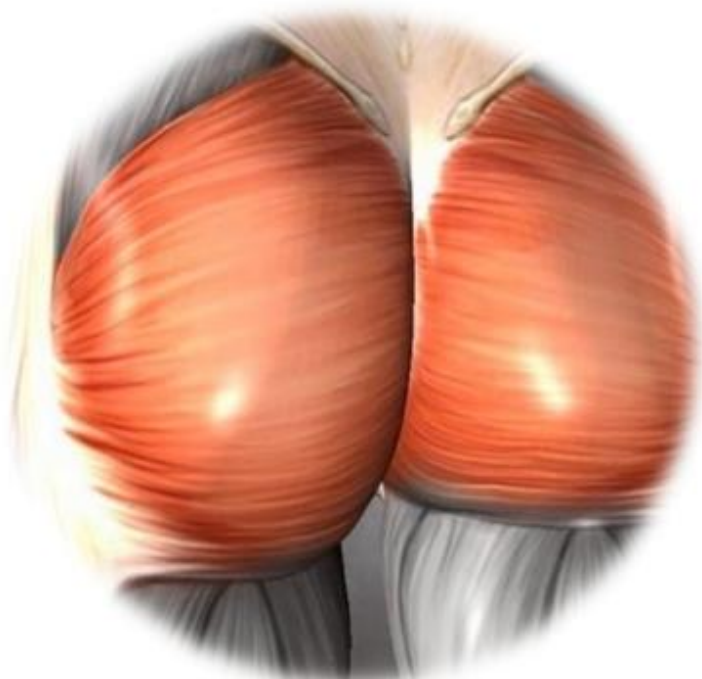


# Одна ягодича больше другой и ямочки на попе: что делать? Полное практическое руководство.

Мое почтение!

Барышни, верещите :), ибо сегодня нас ждет заметка по узкой, максимально близкой некоторым из Вас теме, а именно — одна ягодича больше другой и смежная с ней — ямочки на попе. В рамках этой статьи мы постараемся скорректировать сразу две проблемные зоны. Вернее зона одна — ягодичи, но проблемы у нее могут быть разные. Как их решить мы и узнаем далее по тексту и для этого рассмотрим следующее — причины асимметрии и ямочек, вопросы анатомии, конкретные программы тренировок для ягодичи.

*Одна ягодича больше другой. Что делать?*



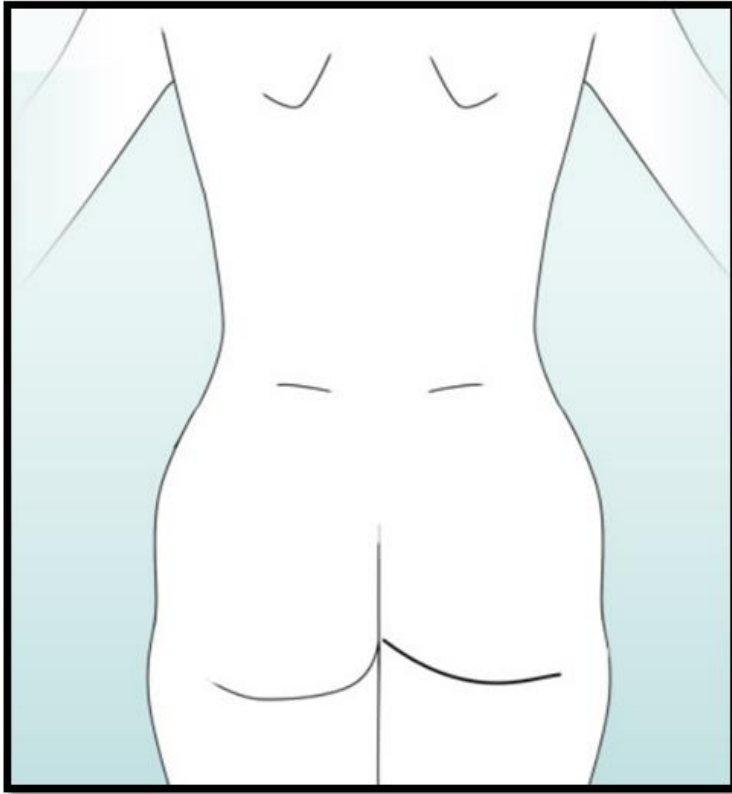
Итак, расслаживайтесь пока еще на “исходный материал”, но имейте ввиду, что после прочтения и практического применения изложенной ниже информации, Вы не узнаете свою «женю».

## Одна ягодича больше другой и ямочки на попе. FAQ вопросов и ответов

Если Вы случайно оказались на этой странице, но Вас интересуют также и другие вопросы по коррекции проблемных зон, тогда засвидетельствуйте свое почтение таким заметкам — [как убрать жир со спины], [как убрать жир с рук], [как похудеть в икрах]. В них мы подробно разбирали, какие действия, а точнее телодвижения, необходимо выполнять, чтобы проблемная зона больше таковой не являлась. Мы же идем далее, дабы обстоятельно заняться нашими/Вашими «женями».

Вообще стоит сказать, что темы, которые мы поднимаем (особенно текущая) весьма и весьма узкие, т.е. не в плане, что они мало кого напрягают из барышень, а именно мало где о них говорят что-то конкретное. И уж тем более в открытом доступе нельзя встретить конкретных коррекционных руководств с соответствующими программами тренировок. Мы всегда стараемся прислушиваться к своей аудитории и освещать не только стандартные накачательно-похудательные темы. И посему запустили целый цикл заметок узкой направленности, в которых даем бой Вашим проблемным зонам. И сегодня на очереди, они самые, две половинки :).

Некоторым, читающим эти строки, уверен, не понаслышке знакомы поднимаемые вопросы, однако чтобы разговор был более предметным для всех барышень, представим в наглядном виде наши проблемы, ибо врага надо знать в лицо. Итак, знакомьтесь — “женя”, вид сзади и сбоку!



Если Вы не курсе, актуальны ли для Вас данные напасти, то попросите сою подругу (или маму) оценить Ваши ягодицы со стороны или возьмите в руки гаджет и проведите попо-селфи-сессию в фас/профиль и сделайте соответствующие выводы. Если у Вас все в порядке, две половинки одинаковые и нет никаких боковых ямочек/впадин, то примите мои искренние поздравления – корма у Вас что надо! Если имеется один или сразу два озвученных выше изъяна, тогда засучиваем рукава и начинаем читать заметку, а затем проводить практические работы.

**Примечание:**

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

**Почему у меня асимметрия ягодиц? Основные причины.**

К основным можно отнести:

**№1. Искривление позвоночника и перекосы тазовых костей**

Знаете ли Вы, что на группу из 10 женщин приходится 4 с диспропорциями ягодиц? У каждой конкретной представительницы женского пола дисбаланс проявляется по-разному (разная степень тяжести) – у кого-то в меньшей, а у кого-то в большей степени.

**Примечание:**

В рамках заметки под асимметрией ягодиц мы будем понимать как их вертикально разное положение (одна половинка занимает позицию выше/ниже другой), так и объемную разницу (одна половинка больше по объему/массе другой).

Человек по своей природе асимметричное существо, любой спорт усиливает дисбаланс. Поэтому не стоит паниковать, если у Вас один бицепс слегка больше другого или правая ягодица несколько

плотней левой. Возможно, это заметно только Вам. Если асимметрия значимая и явно выраженная, то в таком случае следует проводить коррекционные работы по устранению дисбаланса.

Появление асимметрии это в большинстве своем нарушения спинного/позвоночного характера. Сюда относятся — искривление позвоночника (сколиоз), уменьшение высоты межпозвоночных дисков, перекосы/расширение тазовых костей (например, могут возникать у женщин после родов или травм/падений/аварий).

Все это вносит вклад в асимметрию мышц и ягодиц в частности.

## **№2. Неправильный подбор упражнений и нарушение техники выполнения**

Многие барышни (особенно начинающие) не заморачиваются по поводу правильной комплектации упражнениями своей тренировки ягодиц. Если было сказано, что приседания — лучшее попно-формирующее упражнение, значит можно быть уверенным, что оно будет затерто ими до дыр. Однако есть некоторые нюансы — классические приседания со штангой на плечах лучше нагружают переднее бедро, чем ягодицы, а вот постановка с выносом ног вперед в тренажере Смита, смещает акцент на ягодицы.

Помимо подбора правильных упражнений (или доработку классических под свои скелетные особенности) важное значение имеет такой компонент, как ощущения от упражнения в целевом регионе/мышце. Часто дисбаланс приходится исправлять уже по факту, т.е. когда он имеет место быть. А возникает он, нередко, в запале, т.е. когда девушка ударно тренирует ягодицы разными упражнениями и не придает значения мышечным ощущениям от них. И только спустя некоторое время приходит понимание, что одна ягодица работает на ура и загружается по полной, а другая филонит и практически не работает. Такое явление возможно, когда в упражнении хорошо чувствуется только одна ягодица (например, правая), и именно она существенно перегоняет свою соратницу, левую. В результате наступает объемная асимметрия – одна ягодица проигрывает по плотности другой.

## **№3. Генетический и приобретенный морфологический фактор**

Генетика также вносит свой вклад в асимметрию ягодиц. Т.е. Вы можете только-только начать ходить в зал и выполнять упражнения на ягодицы, и через какое-то время (при четком соблюдении техники) Вы увидите первые признаки дисбаланса, чаще всего объемного характера (одна ягодица плотней другой). Знайте, что Вы тут не причем — во всем виноваты родители :(.

### **Примечание:**

Часто бывает, что когда девушка (потенциальная фитоняшка) приходит к хирургу, и он начинает проводить пальпацию (ощупывание) ягодиц, выясняется, что одна уже плотней и более мышечно-развитая/сильнее другой.

Под приобретенным морфологическим фактором мы будем понимать любую, относительно продолжительную (от 2 лет) физическую деятельность, которая предшествовала и имела место быть в жизни девушки. Это могут быть танцы, балет, футбол и т.п. виды активности, в которых идет усиленная работа низа тела. Все это, например, футбол, определенным образом сказывается на ягодицах, и при переключении на фитнес часто возникает доминантный синдром. Это такое состояние при котором одна мышца доминирует (забирает большую часть нагрузки) в упражнениях на ноги/ягодицы. Например, у бывших футболисток хорошо развит квадрицепс, и при выполнении попных упражнений, он выходит на первое место, забирая львиную долю нагрузки, которая при тренировке обычной девушки пошла бы в ягодицы.

Тренинг с доминантным синдромом в конечном итоге приводит к дисбалансу мышечных групп (например, переднее бедро увеличивается, а ягодицы нет) и ягодиц в частности.

## **№4. Сидячий образ жизни**

Как ни странно, но совсем не обязательно ходить в зал и качаться, чтобы заработать себе на феррари асимметрию ягодиц. Постоянное отсутствие нагрузки может привести к атрофии мышц.

Неиспользуемые мышцы теряют тонус, ослабевают, снижается их нервная иннервация/отклик. В результате офисной, сидячей на стуле работы, женские ягодицы к **30** годам (а часто и ранее) опадают – теряют в объеме и становятся плоскими. Если Вы правша, то скорее всего чаще сидите в позиции правая нога сверху на левой и в целом правая нога/стороны у Вас ведущая (если левша, то наоборот).

В результате офисных посиделок, в один прекрасный день можно констатировать, что какая-то из Ваших ягодиц станет сильнее провисать и быстрее терять в объеме.

Это мы разобрали все, что касается асимметрии, теперь пробежимся по...

## **Почему у меня ямочки на попе? Основные причины.**

К основным можно отнести:

### **№1. Уделение внимания не той области ягодиц**

Ямочки на попе вовсе не означают, что Ваши ягодицы влюбчивые :), это говорит о том, что в Ваших тренировках преобладает определенный тип упражнений, нацеленных на большую ягодичную мышцу, и нет, или очень мало, упражнений на среднюю и малую.

### **№2. Низкий процент подкожного жира в организме**

В округлость ягодиц свой вклад также вносит и жировая ткань, если быть точнее, то *ranniculus adipose* – пласт биологической ткани, подкожный слой жировой клетчатки. Если ягодичная мускулатура атрофирована (или недостаточна развита), то вышележащий жировой слой будет не на своем месте, а т.к. он отвечает за “бочок” жопки, то по факту девушка будет иметь улыбчивые (с ямочками) ягодицы.

Таким образом, чтобы убрать ямочки на попе, нужно поработать с нижними (в т.ч.) формами и не допускать обезжиривания ягодиц.

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

## **Ягодицы: вопросы анатомии**

Чтобы знать, как довести свои ягодицы до ума, необходимо иметь понимание, что они из себя представляют в устройтельном плане. И начнем мы с того, что скажем банальность — “зады” мужчин и женщин немного отличаются, (во как оказывается! :)).

Внешний вид ягодиц зависит от **4-х** аспектов:

1. костная структура;
2. мышечный пласт;
3. подкожный жир;
4. кожа.

Более подробно пройдемся по каждому из них.

### **№1. Костная структура**

Таз – часть скелета, который образует форму Ваших бедер и выступает основой для ягодиц. Эту константа, т.е. неизменяемая часть тела человека. Женщины имеют более широкий таз, причем в юности (до **15-16** лет) он может быть узким, а затем (по мере взросления и, в том числе, изменения гормонального фона) может “поплыть”. Однако бывают и исключения, когда девушка может подойти к родам с достаточно узким тазом, ширины которого даже может не хватать для выхода плода.

Более широкий таз, который посажен достаточно высоко, является одной из причин О/А-образной (круг/сердце) формы ягодиц у женщин. Мужчины имеют более узкий таз и совершенно другую, уплощенную квадратную форму ягодиц.

В наглядном варианте отличия в костной структуре ягодиц/таза женщин и мужчин представляют собой такую картину.



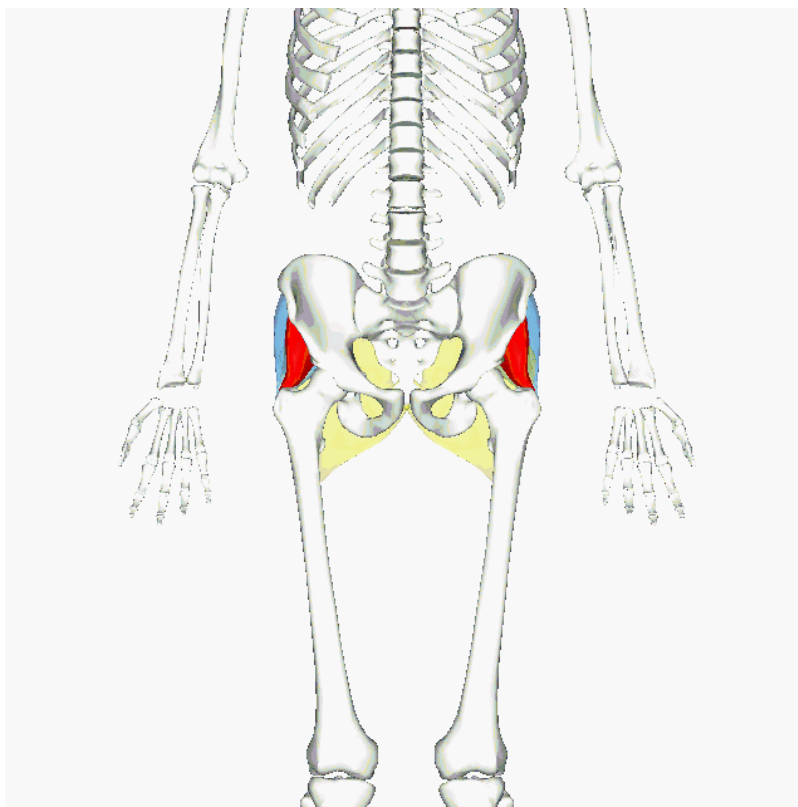
## №2. Мышцы

Мышцы, вместе с жиром, составляют основу для массы и формы ягодиц. К основным формирующим относятся:

- большая ягодичная (Gluteus Maximus);
- средняя ягодичная (Gluteus Medius);
- малая ягодичная (Gluteus Minimus).

Мышцы ягодиц обладают некоторой важной особенностью – они очень мощные, но, в большинстве своем, крайне “ленивые” (слабоотзывчивые).

В сборно-анимационном варианте все 3 мышцы выглядят так (БЯ — желтый цвет, СЯ — голубой, МЯ — красный).



### 2.1. Большая ягодичная

Самая большая мышца в теле человека, которая составляет до **70%** мышечной массы ягодиц. Именно она дает объемный прирост всем ягодицам и увеличивает их размер, делая последние больше. Что касается мышечных волокон, то большая ягодичная относится к смешанному типу с преобладанием медленных м.в. Поэтому целесообразно ее тренировать в смешанном режиме –

проводить одну тренировку в силовом стиле на массанабор (с большими весами, 3-4 сета на 6-8 повторений), а вторую – с более высоким количеством повторений (от 15) до отказа.

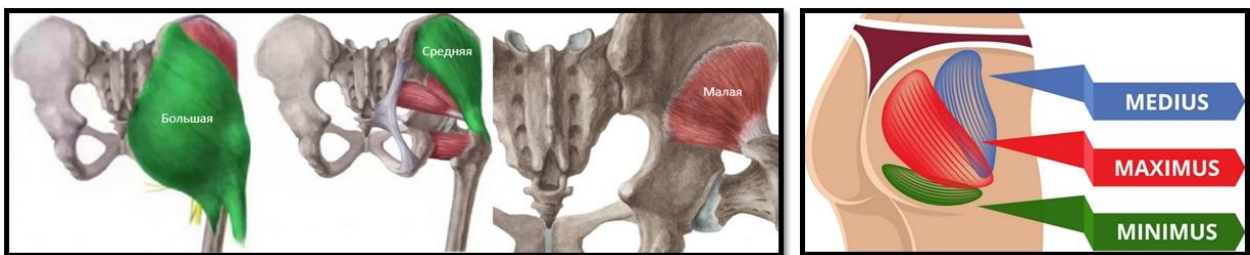
## 2.2. Средняя ягодичная

Мышца глубокого залегания, расположенная под большой ягодичной. Она ответственна за верх ягодич. Тренинг СЯ внесет вклад в форму ягодич и сформирует их наверх. Ее целесообразно тренировать в силовом стиле со средними весами на 12-15 повторений.

## 2.3. Малая ягодичная

Самая маленькая из трех мышц, но играющая важную роль в общем виде ягодич и в частности — формировании их низа. Когда Ваши ягодичи начинают зажимать карандаш, знайте, у Вас поплыла малая ягодичная. В движениях абдукции ноги, малая и средняя ягодичные, работают сообща.

В разборно-сборном виде анатомия ягодич представляет собой такую картину.



## №3. Подкожный жир

Многими барышнями принято считать, что жир это плохо. Однако без адекватного его количества в некоторых зонах, в частности, декольте/грудь и ягодичи, стать Афродитой не получится. Ключевое слово здесь адекватное – т.е. строго определенное, находящееся в конкретных рамках значение/процент. Именно этот подкожный жир/жировая ткань сидит в качестве слоя над ягодичными мышцами. Залежи такого жира в нужном количестве и правильном месте делают ягодичи более форменными и округлыми, позволяя стремиться к периметрической плотности (одинаковая плотность ягодич по всему периметру/окружности) и избегать различных ямочек и неровностей.

Таким образом, чтобы ягодичи были округлыми и не влюбчивыми (с ямочками), девушка не должна иссушать себя (в плане диеты), а свои мышцы низа/ягодич “насиловать” пережигающими тренировками на рельеф, а должна иметь определенный (в среднем 12-17%) процент жира во всем организме (в т.ч. и области ягодич).

### Примечание:

Если девушка находится на сушке (или готовится к выступлениям на сцене, бикинистка), то она снижает процент подкожного жира в своем организме, что часто приводит к образованию ямочек на попе и от этого довольно сложно уйти, т.к. локально жир, только в ягодичи, не загнать.

Распределение жира вокруг ягодич является важным фактором, определяющим каким образом выглядят Ваша “женя”. Этот процесс связан с генетическими факторами и уровнем гормонов. И тут у женщины крайне мало рычагов воздействия, а по сути только один (не самый главный) – гормоны.

В отношении последних необходимо проводить следующие работы:

- отказаться от приема противозачаточных (если женщина их принимает);
- обратить внимание на продукты и натуральные пищевые добавки, повышающие уровень эстрогена (соя, бобовые, овощи и цитрусовые);

- обратить внимание на аптечную продукцию (гемафемин, премарин).

Эстроген приводит к тому, что в область ягодиц (в т.ч.) начинает поступать жир, но его объемы зависят от типа фигуры/генетики женщины.

Что касается генетики, то, думаю, барышням полезно будет знать, что некоторые этнические группы более склонны накапливать жир в ягодичной области. И яркий тому пример — бразильянки. У представительниц прекрасного пола из России, характерной откладывательной особенностью, является отложение жира в области талии, боков, низа спины и бедер. В ягодицы, русские женщины, откладывают жир крайне неохотно, поэтому и уступают размерами своих поп, например, представительницам южной Америки.

Сравните два изображения ниже и Вы поймете, о чем идет речь.



#### №4. Кожа

Последний слой, который вносит вклад в ягодицы. С возрастом (ближе к 30) кожа женщины начинает испытывать проблемы – потеря эластичности, нарушение циркуляции и истончение кожного покрова. В области ягодиц появляются растяжки и целлюлит. Все это также влияет на “сбитость” жени и требует проведения определенных работ.

Итак, как Вы поняли из анатомической части, существует только два существенных рычага, которые способны изменить “внешность” Ваших ягодиц: мышцы и жировая ткань их окружающая. В ключе заметки нас особо интересует мышечная активность и конкретные программы тренировок. Раскрытием этой информации мы и займемся далее. Или Вас тут уже ни разу нет, и я сотрясаю воздух вхолостую?

## Что делать, если одна ягодица больше другой и ямочки на попе? Практическая сторона вопроса.

Собственно, прежде, чем мы начнем разбирать конкретные программы тренировок, подытожим все, что было сказано ранее в отношении женских ягодиц и их ключевых особенностей.

Барышням, решившим улучшить “внешность” своей пятой точки, следует проводить тонкие мышечные работы. Под этим должно пониматься следующее:

- подборка правильных упражнений для нужного проблемного региона (верх, низ, середина);
- варьирование положения стоп в тренажерах и видоизменение классических упражнений под себя;
- одосторонний тренинг – проработка только объемно-отстающей ягодицы;
- уход от пересушки мышц — поддержание на уровне **12-17%** жира в теле.

Главным инструментом воздействия являются силовые (в случае объемного дисбаланса ягодиц) и коррекционные (в случае ямочек) тренировки. И поэтому девушке всегда необходимо помнить вопросы анатомии и совершенно четко осознавать, зачем она выполняет это упражнение, “цепляет” ли оно ягодицы и какую именно их часть. Поэтому всегда держите в голове следующее.



Данные рисунки совершенно недвусмысленно говорят нам, что объем и форма ягодиц зависят от комплексного развития мышц, а это, в свою очередь, задается правильным подбором упражнений на все эти части. Часто дамочки используют в своей попой ПТ только стандартные упражнения – приседания, выпады, жимы ногами, однако все это в классическом исполнении нацелено на 1-2 части ягодиц. Чтобы получить ягодицы формы шара нужно развивать “мозаику из всех половинок”.

Далее по тексту мы как раз и разберем две такие тренировочные программы (зальный и домашний варианты).



## №1. ПТ по устранению объемного дисбаланса ягодиц

Основной задачей данной программы тренировок является наращивание объема по всему “периметру” отстающей/сдвинутой (для примера, левой) ягодицы и устранение дисбаланса в их развитии.

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами — **45** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — степпер сразу после тренировки до **20** минут в непрерывном режиме;
- статическое напряжение и расслабление ягодиц после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



ПТ для зала: «Одна ягодица больше другой»

Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ЯГОДИЦЫ	1. Толчок л.н. платформы с весом лежа на животе в тренажере платформа	2x25
	2. Жим л.н. с высокой постановкой ноги в тренажере платформа	4x15
	3. Боковой заход л.н. на скамью с гантелями	4x15
	4. Боковое отведение л.н. стоя у нижнего блока	2x25
	5. Становая тяга на л.н. с гантелями в руках	4x15
	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПЯТНИЦА	
ЯГОДИЦЫ	1. Отведение л.н. назад стоя у нижнего блока	2x25
	2. Болгарские выпады л.н. в тренажере Смита	4x15
	3. Боковой жим л.н. в тренажере платформа	4x15
	4. Ягодичный мостик с упором спиной о скамью на л.н.	4x15
	5. Разведение в сторону л.н. лежа на правом боку с эластичными лентами на ногах	4x25

## №2. ПТ по устранению ямочек на попе

Основной задачей данной программы тренировок является улучшение формы ягодиц (без увеличения их объема) и убиение боковой ямочки (на обеих половинках).

### Примечание:

Ямочки на попе чаще всего имеют “блуждающий” характер, т.е. у разных девушек они могут обитать в разной площади ягодиц

Параметры тренировки для дома:

- количество в неделю — **3**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- время отдыха м/у подходами — **35-40** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- кардио — степпер после каждого завершеного сета упражнения в количестве **3-5** минут в непрерывном режиме;
- статическое напряжение и расслабление ягодич мышц после каждого подхода упражнения.

Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК/ПЯТНИЦА	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ЯГОДИЦЫ	1. Приседания с гантелями с выносом ног вперед у стены/у стены с зажатым фитболом	5x20
	2. Отведение ноги назад стоя на четвереньках с зажатой гантелью в колене	5x20
	3. Приседания + выпрыгивание вверх и отведение ног в сторону с манжетой на ногах	2x40
	4. Упражнение "пожарный гидрант" с манжетой с весом на ногах	2x40 для каждой стороны
	<b>ДЕНЬ НЕДЕЛИ - СРЕДА</b>	
ЯГОДИЦЫ	1. Перекрестные выпады с гантелями в руках	5x20
	2. Ягодичный мостик с отягощением у пояса лежа на полу, ноги на скамье	5x20
	3. Вертикальные ножницы ногами лежа на животе на скамье	2x40
	4. Боковая планка с отведением ноги вбок	2x40 на каждую сторону

Вот такие две разношерстные программы, каждая из которых призвана решить стоящую перед ней задачу, для первой — это устранение объемного дисбаланса, для второй – избавление от ямочек на попе.

С сутевой частью закончили, переходим к...

## Послесловие

Ну вот и подошла к концу самая большая (по количеству символов) коррекционная заметка, и сегодня мы разбирались с Вашими половинками, а точнее — давали ответ на вопрос: что делать, если одна ягодичка больше другой и имеются ямочки на попе? Уверен, что каждая читательница, а главное делательница, быстро и легко сделает свою попу предметом своей гордости и объектом притяжения мужских взглядов.

На сим все, успехов, мои красавицы!