

## Как быстро накачать попу. Часть 2

Наше почтение, господа и, особенно, дамы! Сегодня верещать не нужно :), а нужно просто дочитать заметку до конца. И тогда Вы совершенно точно будете знать, как быстро накачать попу. Ну, а поможет Вам в этом следующая информация: факторы частоты тренинга, т.е. от чего зависит периодика тренинга ягодич, а также что такое ГПЯ, и почему он важен абсолютно для каждой девушки.

*Как быстро накачать попу. Часть 2*



Интригу посеяли, теперь можно заняться ее разоблачением.

## Как быстро накачать попу: все, что нужно знать 2

Это уже вторая наша встреча по данной теме. В [первой](#) мы познакомились с понятием SRA-кривой и одной из методик тренировки ягодич. Поэтому если Вы пропустили наше прошлопятничное включение, настоятельно рекомендуем изучить предыдущую заметку. Мы же идем далее и сегодня более подробно разберем материальные аспекты накачки. Выясним, какие факторы влияют на частоту тренинга ягодич и как узнать, до какого “размерного ряда” в принципе можно раскачать попу. Итак, давайте начнем!

### **Примечание:**

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

## От чего зависит периодичность тренинга ягодич: факторы

В предыдущей части мы уже говорили про частоту тренинга и выяснили, что она зависит от параметров SRA-кривой. Если упрощенно, то от созданного для мышечной группы стресса и ее периода восстановления. Мы также выяснили, как различные типы упражнений влияют на оптимальную частоту тренировок ягодич. Но как заранее понять, подойдет ли конкретно вам такая-то программа тренировок? И каких результатов вы сможете с ней добиться?

Сразу хочется сказать, что зависимость эта многофакторная, и параметры модели следующие:

- генетика;
- прием спортивных добавок;

- возраст;
- уровень стресса;
- гормональный фон;
- тренировочный стаж;
- количество и качество отдыха и сна.

Другими словами, результативность работы по той или иной программе зависит от всех указанных факторов, а не только от выбора упражнений и веса снаряда, как склонны считать некоторые.

### Примечание:

Ошибочно полагать, что нельзя построить ягодичы без тяжелых [приседаний со штангой](#) или [выпадов](#). Попу формирует не ее надрывание, а голова.

Важнейшим аспектом разработки ПТ является частота тренинга. В этой статье мы разберемся, как индивидуализировать (подогнать под себя) программу, принимая во внимание свою идеальную частоту тренировок на ягодичы. И начнем с...

### SRA-кривая

Кривая SRA описывает, как долго мы должны ждать, прежде чем снова тренировать ягодичные мышцы. График представляет собой три фазы: S – стимул, R – восстановление и A – адаптация:



Основной процесс, который заставляет мышцы строиться и перестраиваться (быть больше, чем раньше) - синтез мышечного белка (MPS). Это процесс добавления новых строительных блоков (аминокислот) в мышцы:



SRA описывает тренировочный стимул и период после этого стимула. Затем MPS увеличивается для обеспечения восстановления и адаптации мышц. Тип упражнений является первым фактором, который влияет на продолжительность этого периода восстановления и адаптации.

В свою очередь, тип упражнения (активаторы, стретчеры или памперы) определяют следующие аспекты:

1. средняя мышечная активность;
2. диапазон движения;
3. сосредоточение на эксцентрике (эксцентрическая фаза движения – опускание снаряда);
4. длина мышц при пиковом напряжении (насколько растянута мышца, когда она максимально активирована).

Если упражнение имеет высокие оценки в этих аспектах, кривая SRA становится длиннее, потому что восстановление и адаптация занимают больше времени. Как и следовало ожидать [Bartolomei 2017, Burd 2010] выполнение большего тренировочного объема сделает кривую еще длиннее.

Однако есть еще одна важная часть уравнения - уровень развития мышц, который также влияет на длину кривой SRA. Это означает, что неразвитым мышцам требуется больше времени для завершения кривой SRA, чем развитым [Chesley 1992, MacDougall 1995, Tang 2008].

Когда Вы тренируете неразвитые мышцы, которые редко используются для поднятия тяжестей, то тренировка приводит к значительному их повреждению. Кроме того, нетренированные мышцы плохо восстанавливаются потому, что у них нет большого количества сателлитных клеток, которые необходимы для построения мускулатуры. Вероятно, по этим и другим причинам мышцы тратят больше времени на восстановление и адаптацию после тренировки, что приводит к более длинной кривой SRA.

Чем больше и сильнее становятся Ваши мышцы, тем более устойчивы они к силовым нагрузкам. Тренинг наносит им меньше урона, а потенциал развития достигает своего предела. Кроме того, мышцы лучше ремонтируют сами себя. Вероятно, по этим причинам длительность SRA требует меньше времени для завершения.

**Итоги:** чтобы оптимизировать частоту тренировок мышц, мы должны знать длину их SRA-кривой, которая зависит от типа (и количества) выполняемых упражнений и текущего уровня развития мышц (степени их тренированности).

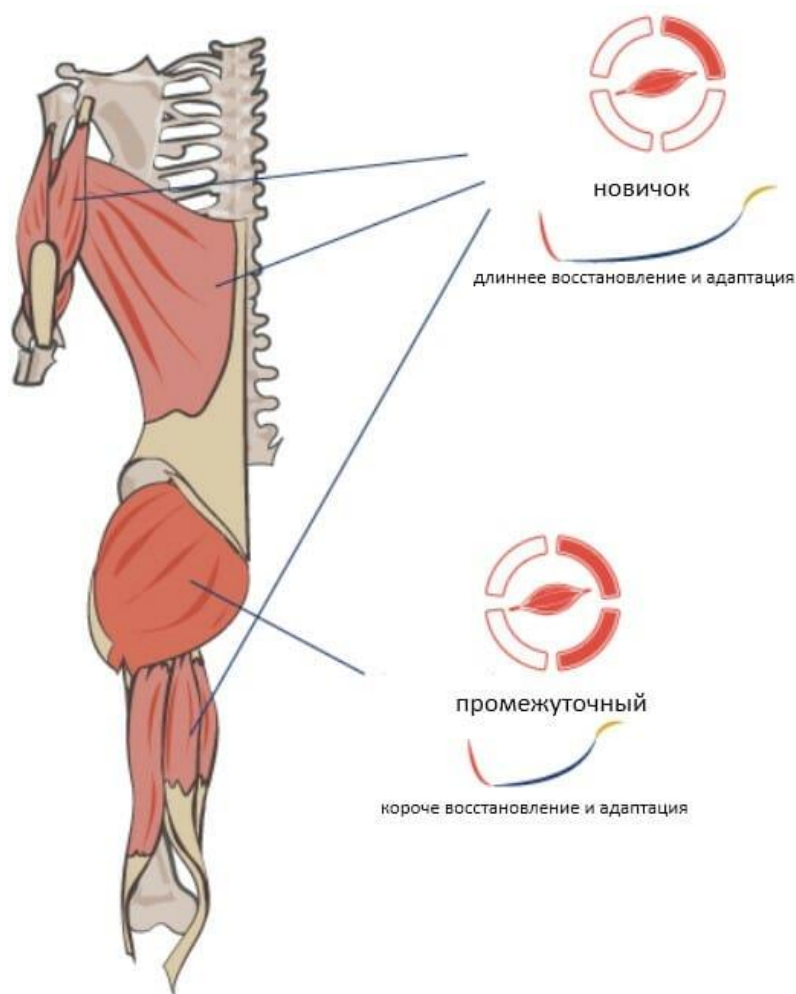
## Тренировочный статус мышц

То, насколько развита мышца, можно описать ее тренировочным статусом. Вы можете самостоятельно оценить состояние тренированности своих мышц, сравнивая их текущее мышечное развитие с генетическим потенциалом развития. В целом, тренировочный статус мышц можно классифицировать по **4-м** уровням:

1. начинающий;
2. промежуточный;
3. продвинутый;
4. элита.

### Примечание:

Тренировочный статус мышц может отличаться для каждой группы мускулов. Например, Вы продолжительное время прорабатываете ягодицы (несколько раз в неделю на протяжении полугода), а плечам Вы уделяете совсем немного внимания. Таким образом, Ваши плечи будут иметь статус “новичок” и нуждаться в большем отдыхе после тренировки, в отличие от ягодиц.



тренировочный статус мышц

Итак, как мы можем измерить текущий уровень развития мышц? Самый доступный способ - замер силы мышцы. Исследования (Gilliver 2009, Folland 2007, Akagi 2015, Lietzke 1956, Nuckols 2016) подтверждают, что поднимаемый вес конкретной мышечной группой можно считать показателем ее развития. Причем чем БОЛЬШЕЙ вес она способна поднять, тем сильнее мускул, тем он развитее.

Итоги двух подглав:

- после стимула (S) мышца восстанавливается (R) и восстанавливает себя больше (A - адаптация). Этот процесс описывается SRA-кривой;
- синтез мышечного белка (MPS) лежит в основе процессов восстановления и адаптации;
- тренировочный статус мышцы - показатель ее развитости;
- тренировочный статус зависит от текущего развития мышц относительно его генетического потенциала развития;
- чем лучше/выше тренировочный статус мышцы, тем короче кривая SRA, тем быстрее Вы сможете тренироваться снова;
- разные мышцы могут иметь разные тренировочные статусы;
- мышечная сила показывает “статус” развития мускула.

Теперь давайте выясним...

### Как определить тренировочный статус своих ягодиц

Его помогут “вычислить” два параметра:

1. текущий уровень силы;
2. генетический потенциал силы.

Чтобы замерить текущий уровень силы конкретной мышечной группы, нужно выполнить “профильное” для неё упражнение. В частности:

- [жим штанги лежа](#) показывает силу грудных;
- приседания со штангой – показывает силу квадрицепсов (не ягодиц);
- [румынская тяга](#) показывает силу бицепса бедра и спины;
- [ягодичный мостик со штангой](#) показывает силу ягодиц.

Таким образом, можно узнать свою текущую силу и генетический потенциал силы посредством выполнения упражнения ягодичный мостик:



Первый параметр находится просто - это определение максимума в движении в диапазоне на **3-8** повторений с последующим вычислением **1 RM**/одноповторного максимума по формуле или таблицам. Или сразу чистое выполнение (со страховкой) упражнения с правильной техникой на **1** раз.

Самое сложное заключается в определении генетического потенциала силы.

Существует методика, позволяющая оценить генетический потенциал силы тазобедренного сустава на основании **3-х** факторов: 1) масса тела; 2) окружность лодыжки; 3) пальцевый индекс. Познакомимся с каждым из факторов поближе.

### Фактор №1. Масса тела

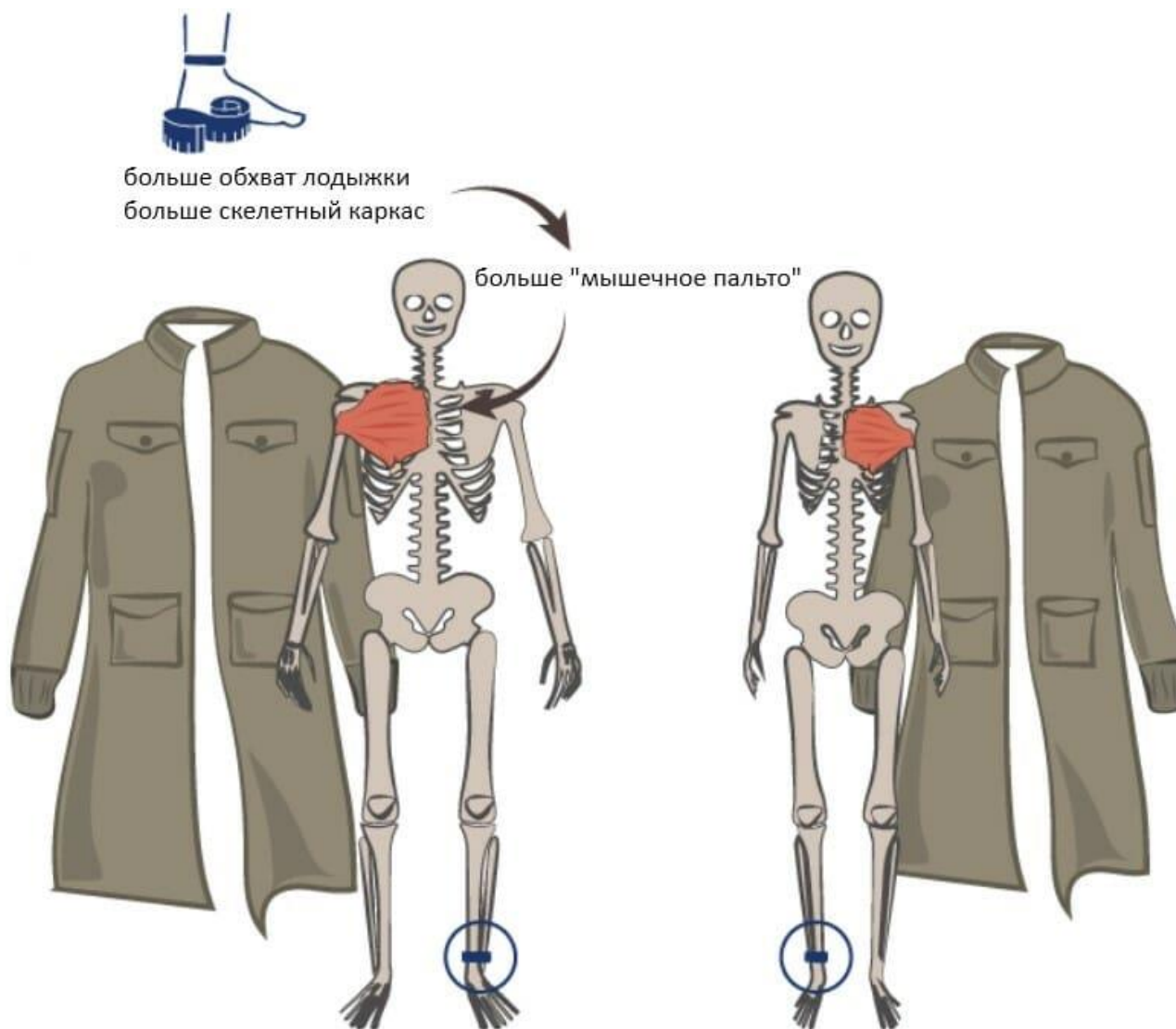
Существует большое количество данных (например, исследование профессора Lon Kilgore), показывающих, что масса тела точно предсказывает генетический потенциал силы для различных упражнений. Объясним и проиллюстрируем это на примере.

Предположим, в наш тренажерный зал ходит Анна, которая весит **65** кг, ее максимум в становой тяге - **100** кг. Тренировочный статус бицепса бедра и спины Анны выше, чем у Кати, которая тянет те же **100** кг при ее весе **75** кг. Другими словами, для кого-то с более высокой массой тела легче поднимать веса из-за их более крупной комплекции - большего таза, ягодиц, поэтому их генетический потенциал намного выше. По сравнению с этим более высоким генетическим потенциалом их текущий тренировочный статус ниже/промежуточный (Катя при большем весе поднимает столько же, сколько Анна при меньшем).



### Фактор №2. Окружность лодыжки

В бодибилдинге есть такое понятие, как “рама” – размер каркаса костей. Чем больше Ваша “рама”, тем больше мышечная “оболочка”, которую Вы можете носить, тем выше генетический потенциал силы для упражнений на нижнюю часть тела.



## окружность лодыжки и ген-ий потенциал

Если окружность Вашей лодыжки **23** см и более, то у Вас огромный генетический потенциал в развитии низа тела в целом и ягодиц в частности.

### Примечание:

Стоит понимать, что получить пышные ягодицы можно только при хорошей “раме” и вместе с утяжелением всего низа. Не получится получить большую (по объему) попу и стройные ноги одновременно. Следует либо найти золотую середину – умеренный размер ягодиц, компактная их форма и не раскаченные ноги, либо удариться в крайность – весь низ крупный.

### Фактор №3. Пальцевый индекс

Посмотрите на свой указательный палец и оцените его пальца в сравнении с безымянным. Более длинный безымянный палец указывает на повышенное воздействие тестостерона в матке. Это влияет на максимальную силу, которую Вы можете развить.



Исследования (Hull, 2015) показывают, что женщинам с более низким отношением I:R (безымянный палец длиннее) лучше заниматься видами спорта, ориентированными на силу. Это, вероятно, также означает более высокий генетический потенциал силы в упражнении ягодичный мостик.

#### Примечание:

Женщины, которые имеют большую окружность лодыжки и низкое отношение I:R, как правило, становятся «громоздкими», когда начинают силовые тренировки, т.е. они увеличивают не только свою силу, но и габариты.

#### Итоги:

- чтобы рассчитать тренировочный статус ягодичных мышц нужно определить их текущий уровень силы и их генетический потенциал силы;
- Ваша сила в упражнении ягодичный мостик со штангой лежа на скамье отражает Вашу текущую силу ягодичных мышц;
- на ваш генетический потенциал силы тазобедренного сустава влияют 3 фактора: масса тела, окружность лодыжки и соотношение «указательный и безымянный палец»;
- когда мы определили тренировочный статус ягодичных мышц, мы приблизились к ответу, как часто их нужно тренировать.

Собственно по теории это все...на сегодня. Оставим еще кое-что интересного и на третью часть. А пока...

#### Послесловие

Вторая часть заметки по весьма и весьма актуальной для многих девушек теме - как быстро накачать попу. Сегодня мы познакомились с понятием ГПА – генетический потенциал ягодичных мышц, и некоторыми факторами, влияющими на частоту тренинга. Продолжим и окончательно закроем «жень»-ский вопрос в следующую пятницу. Ждем-с!