

Как быстро накачать попу. Часть 3

И снова здравствуйте! Третью пятницу кряду мы разбираем одну и ту же тему: как быстро накачать попу. Так вот, официально заявляем, что сегодня мы ее таки добьем :). И вот какие моменты разберем по ходу повествования: сколько часов нужно отдыхать м/у тренировками ягодич, влияние стресса на развитие мышц, какие упражненческие факторы вносят самый главный вклад в объемность ягодич и как не раскочевать ноги и бедра в погоне за круглой попой.

Как быстро накачать попу. Часть 3



Итак, подтемы озвучены, давайте займемся содержанием.

Как быстро накачать попу: все, что нужно знать 3

Но для начала информация для тех, кто к нам только что присоединился. Да, это уже не первая заметка по данной теме. Мы вообще любим растягивать удовольствие :). Поэтому решили в 3-х частях рассказать Вам о том, как быстро накачать попу. В первых двух частях ([номер №1](#) и [номер №2](#)) мы познакомились с такими понятиями, как SRA-кривая и ГПЯ (генетический потенциал ягодич). Поэтому настоятельно рекомендуем сначала изучить наши предыдущие творения, и только затем переходить к данной статье. Мы же идем далее. И без лишних прелюдий сразу начнем “давать мясо”. Готовы? Тогда всё, даем!

Примечание:

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

Тренировочный статус мышц, или Сколько мне нужно отдыхать м/у тренировками ягодич

Если Вы помните, то вторую часть заметки мы закончили на том, что выяснили, как определить и рассчитать свой тренировочный статус ягодич. Всеми исходными данными Вы обладаете и можете, указав их в комментариях к статье, попросить вычислить его для Вас.

Вот какие данные понадобятся:

- вес тела, кг;
- обхват лодыжки в самом узком месте, см;

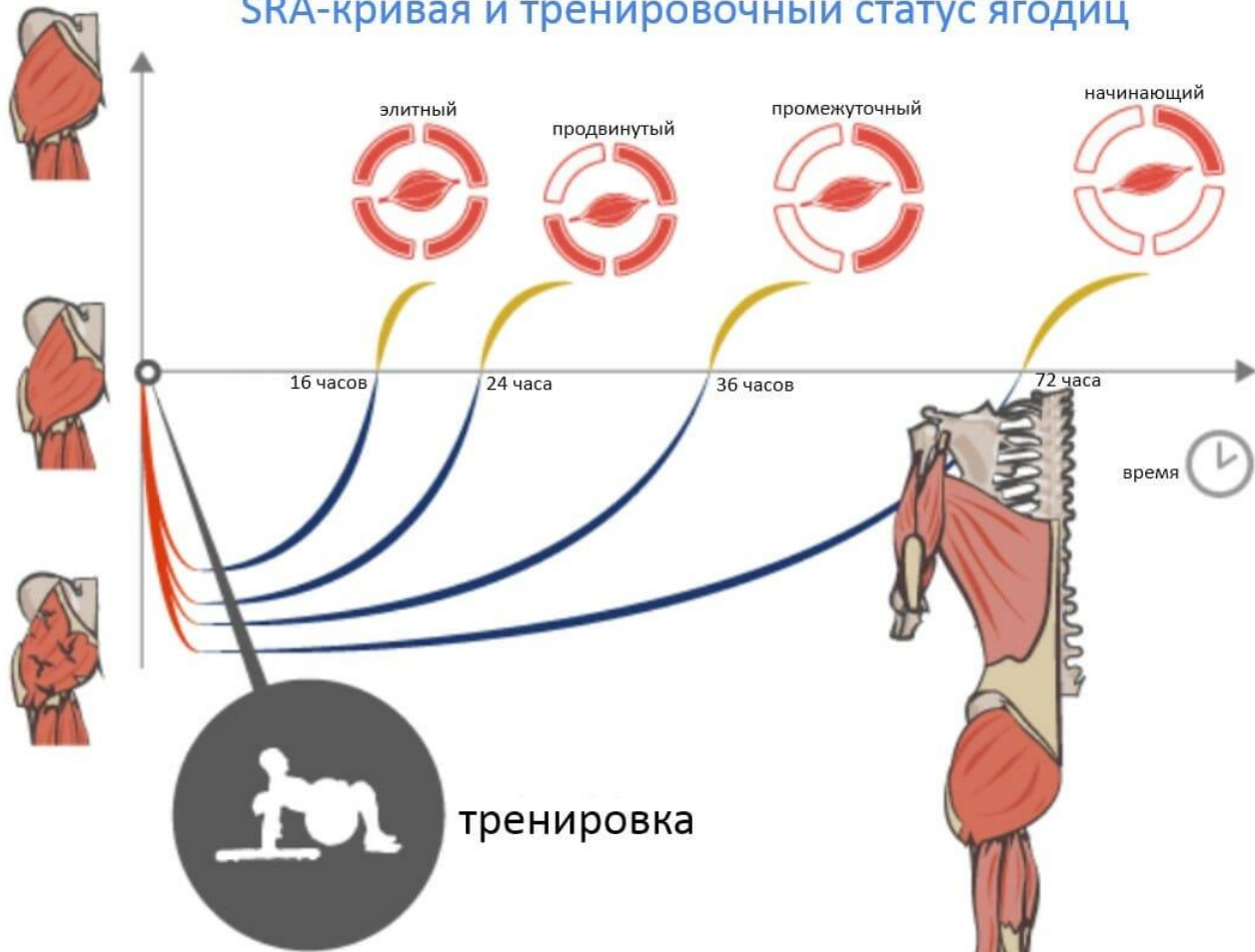
- соотношение безымянный-указательный палец, пальцевый индекс;
- ваш текущий результат в упражнении ягодичный мостик, кг;
- количество повторений в упражнении (в диапазоне 3-8), разы;
- процент генетического потенциала силы, %
- какого процента Вашей генетической силы вы достигли, %.

Подставляя реальные данные наших читательниц в специальный калькулятор, мы получили следующие результаты в отношении тренировочного статуса ягодич каждой из них:

	Параметры	Значение
ПРИМЕР 1	1. вес тела, кг	56
	2. генетический потенциал силы в 1 RM-максимуме в ягодичном мостике (*только на основании веса)	117
	3. обхват лодыжки, см	19
	4. пальцевый индекс	указательный палец намного короче безымянного
	5. генетический потенциал силы в 1 RM-максимуме в ягодичном мостике (*на основании веса тела, обхвата лодыжки и пальцевого индекса)	111
	6. текущий результат в упражнении ягодичный мостик, кг	65
	7. количество повторений в упражнении	1
	8. расчетное оценочное значение одноповторного максимума, кг	67
	9. процент генетического потенциала силы, %	60
	10. какого процента Вашей генетической силы Вы достигли, данные пункта №9, %.	60 (от 25 до 60)
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СТАТУС ЯГОДИЦ		Промежуточный (2 из 4-х возможных). Для восстановления после тренировки требуется умеренное количество времени. Около 36 часов
ПРИМЕР 2	1. вес тела, кг	68 кг
	2. генетический потенциал силы в 1 RM-максимуме в ягодичном мостике (*только на основании веса)	150
	3. обхват лодыжки, см	24
	4. пальцевый индекс	указательный палец немного короче безымянного
	5. генетический потенциал силы в 1 RM-максимуме в ягодичном мостике (*на основании веса тела, обхвата лодыжки и пальцевого индекса)	160
	6. текущий результат в упражнении ягодичный мостик, кг	125
	7. количество повторений в упражнении	3
	8. расчетное оценочное значение одноповторного максимума, кг	137
	9. процент генетического потенциала силы, %	85
	10. какого процента Вашей генетической силы Вы достигли, данные пункта №9, %.	85 (более 80%)
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СТАТУС ЯГОДИЦ		Элитный (4 из 4-х возможных). Для восстановления после тренировки требуется минимальное количество времени. Около 16 часов

Теперь, когда мы определили тренировочный статус ягодич, мы увидим, как это влияет на время их восстановления и адаптации:

SRA-кривая и тренировочный статус ягодиц



Вот на какой период времени при восстановлении ягодиц нужно ориентироваться:

- начинающий: **48-96** часов;
- промежуточный – до **36** часов;
- продвинутый – до **24** часов (тренировки через день);
- элитный – до **16** часов (тренировки **2** раза в день).

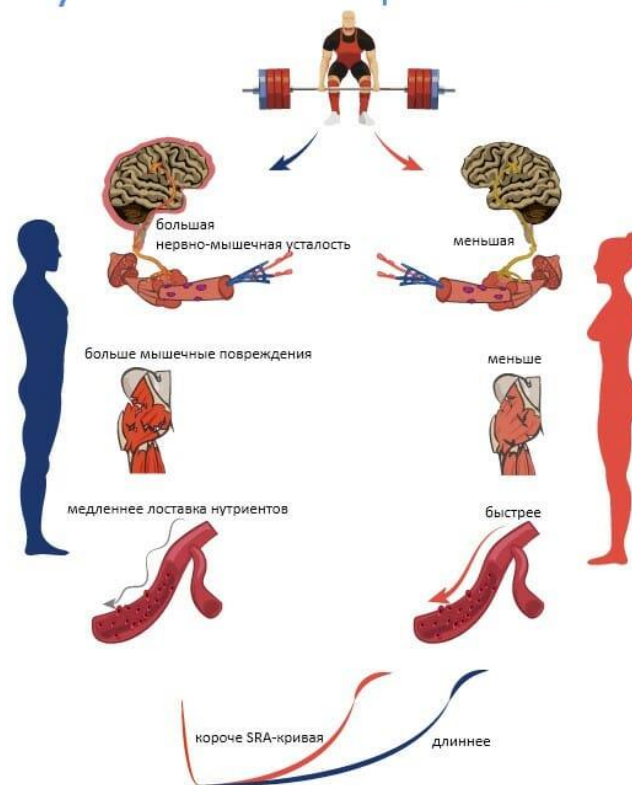
Примечание:

Тренировочный статус ягодиц подавляющего большинства читательниц АБ можно оценить как промежуточный, т.е. на восстановление им требуется до **36** часов. Другими словами, ягодицы можно тренировать (3 подхода по крайней мере по одному упражнению за тренировку) **2-3** раза в неделю.

Все, что мы разбирали до сего момента, касалось исключительно женской братии. Однако некоторые мужчины также не прочь покачать ягодицы. Если Вы относитесь именно к таким, то следующая информация специально для Вас.

У мужчин восстановление занимает больше времени, кривая SRA у них длиннее [Judge, 2010]. Это, вероятно, потому, что они менее устойчивы к нервно-мышечной усталости [Hakkinen 1993, Hakkinen 1994] и повреждению мышц [Dannecker 2013, Minahan 2015]. Кроме того, доставка питательных веществ к мышцам у мужчин происходит медленнее. По этой причине следует добавить от **6** до **12** часов к женским значениям.

Мужчины и женщины. Разл-ия



Другими словами, если мы принимаем в расчет, что тренировочный статус ягодиц подавляющего большинства читателей мужского пола АБ промежуточный, то на их восстановление требуется до **42-48** часов. То есть повторную тренировку ягодиц можно проводить спустя **2** дня на третий.

Ментальный стресс и SRA

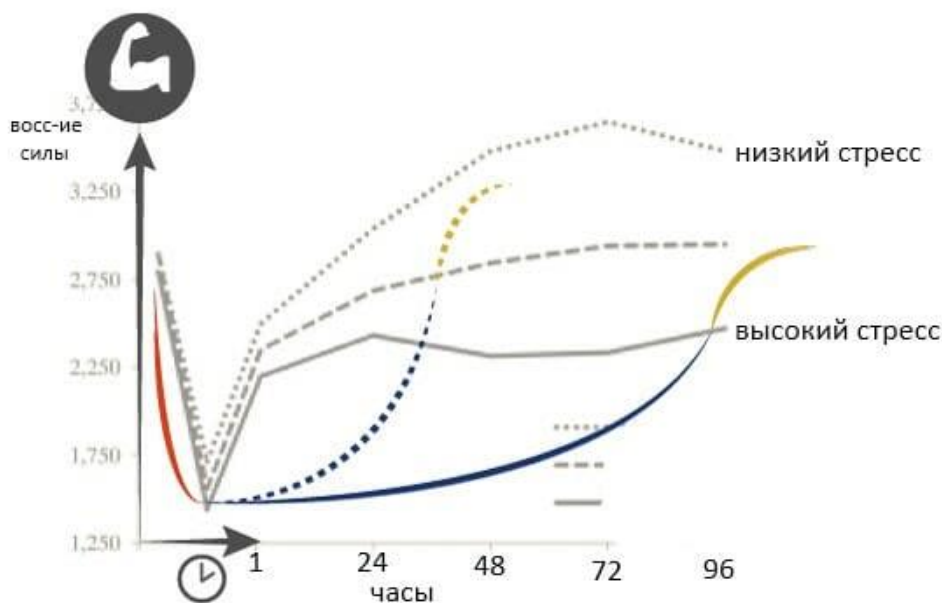
Есть еще один фактор, который влияет на функцию восстановления организма и мышц - ментальный стресс. Тренировка является стрессом для Вашего тела, а психическое напряжение - стрессом для мозга. Организм “переваривает” психические стрессы так же, как и тренировочные, выбрасывая в кровь гормон [кортизол](#).

Кортизол «интерпретирует» и передает стресс организму. Когда люди, испытывающие стресс, тренируются, уровень кортизола после тренировки остается повышенным гораздо дольше [Perna 1995]. Наше тело задействует множество ресурсов, чтобы справиться с умственными и тренировочными стрессами: питание, отдых и сон. Если эти ресурсы остаются прежними, но Вы добавляете психическое напряжение в дополнение к существующему тренировочному стрессу. Это означает, что такому же количеству ресурсов приходится иметь дело с бОльшим уровнем общего стресса. Этот факт может быть причиной того, что восстановление занимает больше времени [Perna 1995].

Медицинские клинические исследования подтверждают тот факт, что физические раны (в т.ч. повреждения мышц) заживают медленнее, когда у человека повышенное психическое напряжение во время восстановления [Walburn 2009].

Одно из исследований [Bartholomew 2008] показало, что люди с низким уровнем стресса становятся сильнее в конкретной программе тренировок, чем те, у кого этот уровень высокий. Также они показали более лучшее, быстрое восстановление после тренировки (организму потребовалось меньше времени).

Другое исследование [Stults-Kolehmainen 2014] ясно продемонстрировало, что занимающимся с высоким уровнем стресса потребовалось больше времени, чтобы восстановить силы до начального уровня силы (завершить SRA-кривую):



ментальный стресс и восст-ие

Вывод: психологическое напряжение накладывает отпечаток на восстановительные способности организма. Поэтому если Вы пришли в зал “затюканным/-ой”, то Вам необходимо скорректировать ранее рассчитанную длину SRA-кривой: больше отдохнуть (в среднем на срок 48-60 часов) до следующей тренировки.

Собственно, это все по материалу о частоте тренинга ягодич. Давайте подытожим информацию из 3-х частей. Итак, чтобы быстро накачать попу нужно помнить про:

№1. Разный тип выполняемых упражнений

В своей программе тренировок комбинировать разные типы упражнений на:

- активаторы - вызывают сильное мышечное напряжение, активируют ягодичные мышцы в течение большей части движения/амплитуды. Примеры: ягодичный мостик со штангой лежа на скамье; гиперэкстензия в тренажере с акцентом на ягодичные; кабельная тяга снизу стоя спиной к блоку; отведение ноги назад/вверх с нижнего блока; отведение ноги с утяжелителем вверх/в тренажере Смита стоя на четвереньках;
- стретчеры - вызывают сильное повреждение мышц. Примеры: полные приседания со штангой; приседания до параллели; выпады со штангой/гантелями; болгарские выпады со штангой/гантелями, румынская становая тяга; тяга-сумо; статические плие-приседания с гантелью/стойка в позиции параллели бедер полу;
- памперы - вызывают сильный метаболический стресс, активируют ягодичные во время небольшой части движения. Примеры: ягодичный мостик с ногами на скамье; ягодичный мостик лежа на полу с эластичной лентой и штангой; разведение ног в стороны в тренажере; разведение ног в стороны лежа на спине с эластичной лентой; отведение ноги назад/вверх в тренажере для сгибаний/разгибаний ног, отведение ноги назад/вверх с эластичной лентой стоя на четвереньках.

Активаторы обычно стимулируют БОЛЬШОЙ рост мышц и требуют больше времени для восстановления, потому что они вызывают большее повреждение мышц и создают повышенную нервно-мышечную усталость.

№2. Период восстановления = тренировочный статус ягодич

То, насколько развиты Ваши ягодичные (и это не зависит от общего тренировочного стажа) влияет на время их восстановления. Более развитая мышца = более сильная мышца. Чем "элитнее" статус Ваших ягодич, тем меньше времени им требуется на восстановление.

Примечание:

На ранжирование ягодич по статусу влияет и спортивное прошлое атлета. Например, женщина может только прийти в тренажерный зал, но поднимать в ягодичном мостике вес БОЛЬШОЙ, чем ее более опытные соратницы по залу. Такое возможно, если Вы относительно долго занимались каким-то "ножным" видом спорта: футбол или бег.

№3. Ментальный стресс

Если в Вашей жизни имеет место постоянный стресс, тогда смело прибавляйте к периоду восстановления несколько дней, вплоть до **2-3** суток. Если стресс Вас обходит стороной, то Вам достаточно стандартного периода отдыха, согласно тренировочному статусу ягодич.

№4. Рама

По-простому, рама это Ваша сбитость, т.е. насколько Ваша фигура или телосложение сконструировано под нагрузку. Большой обхват щиколотки, средний рост (до **170** см) и вес тела – вот основные параметры, которые позволят хорошо "распушапить" ягодичы.

С этой частью статьи закончили, переходим к заключительной.

Что делает ягодичы больше?

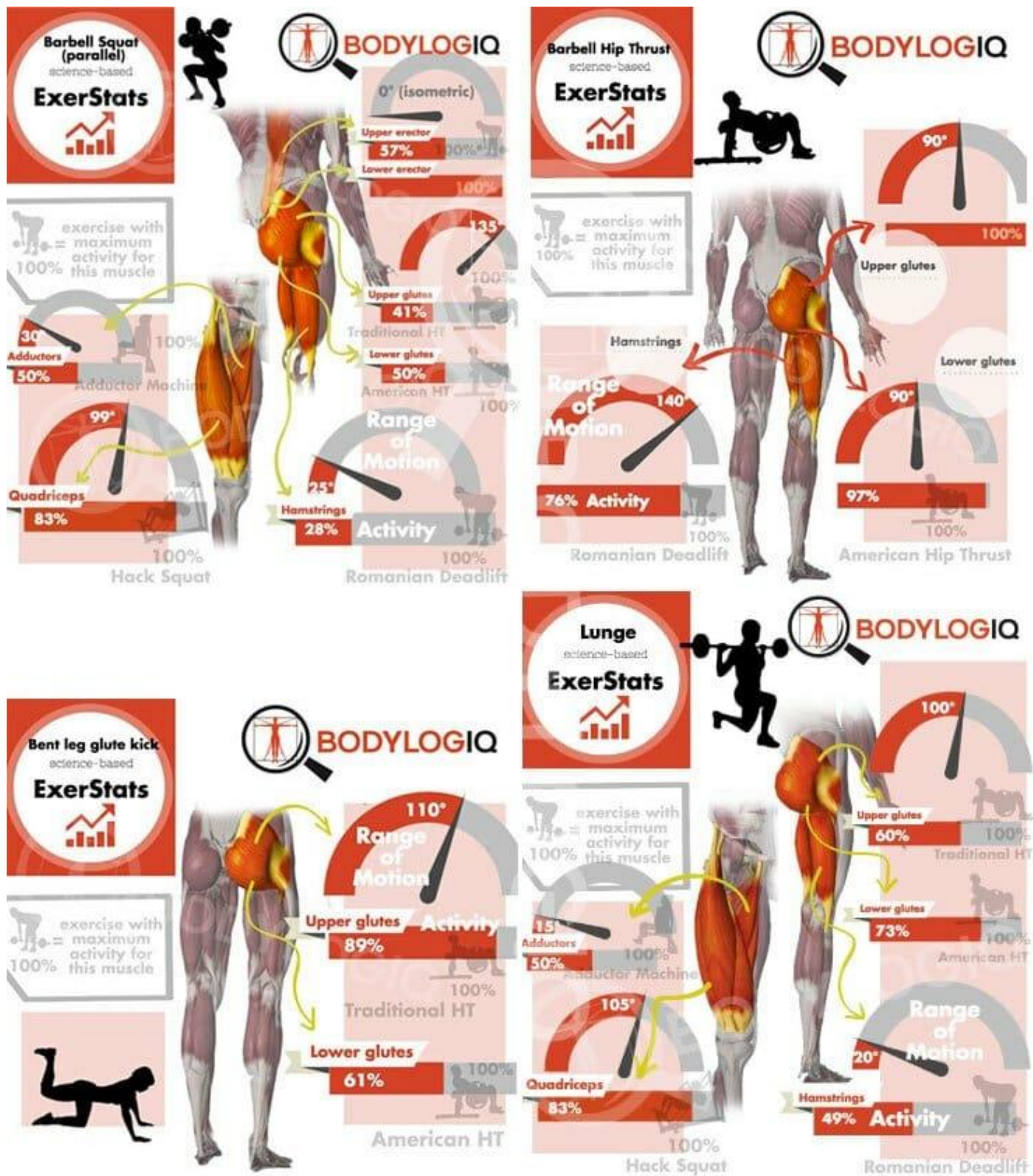
Gluteus Maximus (GM) – самая большая из **3-х** ягодичных мышц. Ее вклад в объем попы составляет порядка **80-85%**. Именно на GM формируется масса ягодич. Если эта мышца развита, то попа круглая, если нет, то попа худосочная.

Примечание:

Ягодичный тренинг российских/европейских/азиатских женщин должен отличаться от тренинга афроамериканок или бразильянок. Если вторым нужно больше думать о форме, то первым - об объемах.

Рост мышц происходит за счет стимуляции [мышечных волокон](#), повышения их активности. Силовые тренировки отлично справляются с этой задачей. Степень активации мышц во время упражнений является хорошим показателем роста этой конкретной мышцы. Поэтому мы должны иметь представление, какие упражнения показывают наибольшую активность (mean activity) для ягодич. Для роста мышц важна не только их активация, но и их длина. Это называется диапазоном движения (Range of Motion, ROM) для этой мышцы.

Вывод: если Вы хотите пышные ягодичы, то выбирайте упражнения с высокой активацией и большим диапазоном движения. С подбором Вам помогут результаты следующего исследования [Bret Contreras, etc, **2010, 2012, 2015**].



Когда мышца растягивается под напряжением, в мышечных волокнах возникают микротравмы. Диапазон во время упражнения (ROM) является отличным показателем ее «растягивающего и повреждающего» потенциала. Наряду с мышечной активацией мышечное повреждение является еще одним важным фактором роста мышц.

Отличным примером упражнения, которое создает для ягодиц плавную растяжку, является глубокий присед (попа в пол). Это упражнение, в ключе создания микротравм в мышцах, является одним из лучших. Еще одно упражнение, которое прекрасно помогает растягивать мышцу под

напряжением, - выпады. Исследование [Gustavo Leporace Laboratório de Biomecânica e Comportamento Motor, Бразилия 2011] показало, что выпад активирует ягодичные мышцы на **50%** больше, чем приседания со штангой.

Вывод: Ваша программа тренировок на ягодичные мышцы должна содержать минимум два упражнения, сильно травмирующие мышечные волокна. Это могут быть полные приседания, гакк-приседания и выпады.

И последний к рассмотрению вопрос это...

Как накачать попу, а не ноги/бедра?

Очень часто при тренировке низа женщины получают не то, что им хочется. Вместо стройных ног и круглой попки - раскоченные бедра (квадрицепсы, бицепс бедра) и немного улучшенную форму/объем попки. Причиной этого чаще всего являются выполняемые упражнения. Одно из них - приседания со штангой. С одной стороны, это отличное упражнение, создающее микротравмы ягодичных мышечных волокон, с другой – “раскачиватель” передней/задней поверхности бедер. Зная (часто уже задним числом, когда ноги раскоченились) о такой двойственности приседаний, многие женщины, даже при всей любви, вынуждены от них отказываться.

Как же поступить в такой ситуации? Чтобы и попа была как надо, и ноги не превращались в мышечные сардельки, придерживайтесь следующих правил:

1. избегайте упражнений, которые сильно активируют квадрицепсы, бицепсы бедра и аддукторы. Вот список условно-запретных (на которые не стоит налегать) упражнений: классический жим ногами, классические выпады, разгибания ног, болгарские сплит-выпады, пистолетик, становая тяга, доброе утро, сгибание ног лежа; сведение/разведение ног в тренажере;
2. выполняйте упражнения, которые оказывают изолированное воздействие на ягодичные. Например, ягодичный мостик одной ногой на скамье и корпусом на полу; отведение ноги с утяжелителем назад/вверх стоя на четвереньках;
3. выполняйте приседания со штангой по особенному: с подчеркнутой паузой, т.е. оставайтесь внизу на какое-то (**5-15 сек**) время и только затем поднимайтесь вверх. Также во время седа в нижней точке не касайтесь задним бедром своих икроножных – это снимет напряжение с мышцы (“растяжения под напряжением”). Все это также влияет и на вес штанги, который должен быть меньше Вашего обычного режима;
4. следите за тем, чтобы со временем Ваши силовые показатели в конкретном движении увеличивались.

Как только Вы начнете пропускать свою программу тренировок и механику выполнения упражнений через эти правила, так сразу заметите, что растет то, что надо – ягодичные, а не бедра.

Собственно по содержательной части это все. Подытожим.

Послесловие

Три заметки нам потребовалось, чтобы ответить на вопрос о том, как быстро накачать попу. Как можно заметить, формат их отличается от классических: никакой теории, только обоснованные практические советы. Будет ли это означать, что результаты станут приходить быстрее? **100%** гарантии дать не можем. А вот **99,9%** - пожалуйста :). Успехов! Все получится!