

Как накачать ягодицы в домашних условиях?

Полное руководство [Часть 1]

Приветствуем господа и, особенно, дамы! Почему особенно? А все потому, что сегодня нас ждет ваша тема: как накачать ягодицы в домашних условиях. Можно даже поверещать :)...По прочтении вы узнаете все об анатомии ягодиц, их особенностях, технологии и технике эффективных тренировок. В заключительной части мы выкатим (но не точно, что все сразу) домашнюю ПТ. Так что не поленитесь и дочитайте материал до конца.

Как накачать ягодицы дома?



Итак, если все девчата в сборе, то начнем!

Как накачать ягодицы в домашних условиях? Все, что надо знать

Уж сколько раз АБ ни писала статьи про эти ягодицы! Мы не знаем ни одного ресурса в сети, который бы столько внимания уделял этой мышечной группе. Так почему же мы опять решили затронуть эту тему? Глупый вопрос! Новый год наступил два месяца назад, а в нем мы еще ни разу не говорили о том, как накачать ягодицы. Кроме того, все наши предыдущие материалы касались силовых тренировок, т.е. в них присутствовало много упражнений со свободным весом или на тренажерах. А вот про домашние “покачалки” мы не говорили ни разу. Что же, исправляемся. И сегодня нас ждет весьма обстоятельная заметка, из которой вы узнаете, как накачать ягодицы в домашних условиях. Итак, переходим к содержательной части.

Примечание:

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

Анатомия ягодиц

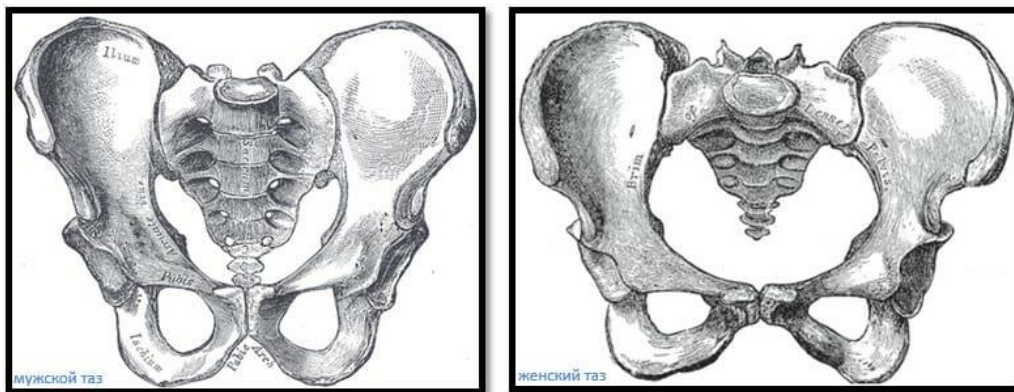
Из чего же, из чего же, из чего же “сделаны” наши ~~девчонки~~ ягодицы? Обычно, когда речь заходит об анатомии, все говорят только о ягодичных мышцах. Однако “женя” состоит из четырех, если можно так выразиться, компонентов. Это:

1. таз;
2. мышцы;
3. жировые отложения;
4. кожа.

Давайте несколько подробней разберем каждую структуру и начнем с...

№1. Таз

Таз взрослой женщины состоит из 4-х костей – две тазовые, крестец и копчик. Женский таз конструктивно отличается от мужского таза тем, что он больше и шире. Таким образом природа его создала прежде всего для выполнения женщиной функции деторождения. Мужской таз выше, уже и компактнее. Различия становятся более очевидными в период полового созревания.



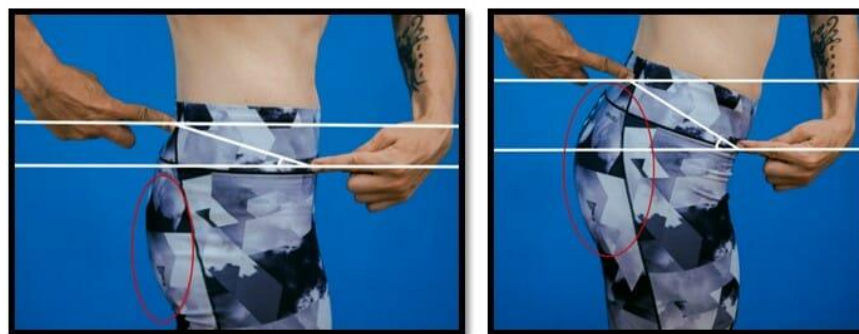
В ключе накачки ягодиц женщинам стоит понимать, что от размеров таза зависят увеличительные способности попы. Другими словами, если у женщины узкий таз, то ей будет проблематично добиться пышных ягодиц.

Конституция (не закон) женщин разная, и нужно соотносить свои исходные данные с теми целями, которых вы хотите добиться. Можно положить лучшие годы своей жизни на увеличение попы, а по факту надорвать организм и получить проблемы со здоровьем.

Вывод: чем уже ваш таз, тем меньшего объема будут ягодицы. Самый компактный таз и ягодицы будут иметь женщины с типом телосложения [прямоугольник](#). А самые объемные формы ягодиц характерны для груш.

№1.1 Угол кривизны поясницы

Знаете ли вы о таком физиологическом явлении, как угол кривизны поясницы? Чем он больше, тем более выдающейся будет попа. Другими словами, если у вас относительно небольшой угол кривизны поясницы, то ваши ягодицы будут казаться плоскими.

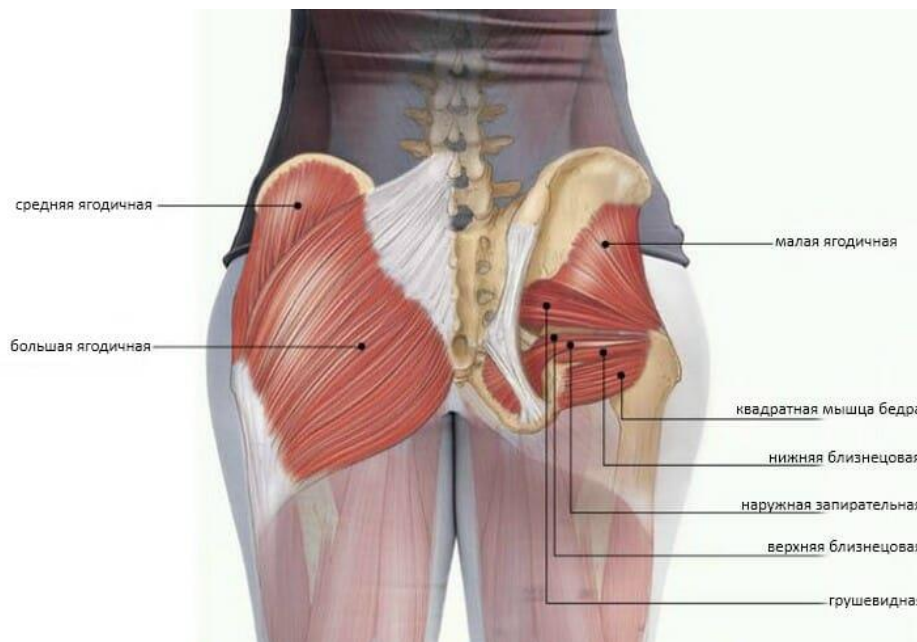


Вывод: угол кривизны (в т.ч.) несет ответственность за "оттопыренность" ягодиц. У каждой женщины он свой (у кого-то больше, у кого-то меньше).

№2. Ягодичные мышцы

Тут все женщины в один голос должны сказать: большая, средняя и малая ягодичные мышцы. И будут совершенно правы, ведь именно они формируют попу.

Большая ягодичная – самая большая из трех мышц, которая отвечает за форму и внешний вид ягодиц. Чем она больше, тем круглее и объемней будет сама попа. Средняя и малая ягодичные практически не отвечают за объем, однако от их развитости зависит однородность пятой точки, т.е. насколько она будет круглой, гладкой, без складок и ямочек.



В ключе накачки ягодиц женщинам стоит понимать, что тренировки на низ должны быть ориентированы на все три группы мышц. Это означает, что следует выполнять одинаковое количество упражнений для большой, средней и малой ягодичных. А не только “долбить” самый большой их сегмент.

Примечание:

Существует такое понятие, как “ленивые ягодицы”. Это явление, при котором мышцы забыли о своих функциях, т.е. они проявляют слабую активность, плохо откликаются на любую нагрузку. Результат – плоские ягодицы у мужчин и женщин.

Вывод: самый весомый вклад в объем попы вносит большая ягодичная мышца. У каждой женщины будут свои возможные пределы раскочки этой мышцы. У кого-то попа хорошо увеличится, а у кого-то “останется при своих” (условно).

№3. Жировые отложения

Жировые отложения – слой, покрывающий ягодичные мышцы. Именно они отвечают за мягкость вашей попы. Бывает, что у женщины хорошо прокачаны ягодичные, но мало жира в этой области (пример, модели фитнес-бикини). А бывает, что у женщины, наоборот, мышцы ягодиц развиты посредственно, однако есть много жира на попе.

Если вы хотите большую, объемную и в меру мягкую попу, то у вас должен быть развит каркас (ягодичные) и достаточный процент жира в организме.

Также стоит иметь в виду, что накопление жира в области ягодиц разнится от женщины к женщине. У кого-то эта тенденция будет более выраженной, а у кого-то менее. Это связано с генетикой и уровнем гормонов. Более высокий уровень эстрогена способствует накоплению жира в области ягодиц.

Примечание:

Жир в нужном количестве и правильных местах, в частности, в ягодицах – это хорошо. Однако он теряется и накапливается в слоях по всему телу. Поэтому локальное добавление жира - вопрос косметической хирургии.

Вывод: попу можно сделать сухой и с острой формой, а можно объемной и в меру мягкой. Ориентироваться тут нужно на свои исходные данные.

№4. Кожа

Кожа это внешний защитный слой. В ключе “качества” попы нас интересуют два ее слоя: дерма, которая содержит нервные окончания и капилляры для кровотока, и гиподерма, содержащая жировые отложения. Способность вашей попы “наливаться” зависит от ее пампинг-эффекта – возможности вбирать в себя кровь.

Вывод: у объемной попы должен быть хороший кровоток, развитая капиллярная сеть.

Итак, сводя воедино все **4** компонента, анатомия ягодиц представляет собой такую анимационную картину:



Ну, а теперь, подытоживая сказанное, выведем формулу большой попы.

Формула большой попы

Что значит формула большой попы? Это значит, что чем больше слагаемых вы уже потенциально имеете, тем выше ваши шансы получить объемную жену. Сама формула включает в себя следующие слагаемые:

1. широкий таз;
2. большая площадь покрытия *gluteus maximus*;
3. достаточный процент жира в организме - от **22** до **30%**;
4. хороший ток крови по организму (развитая сердечно-сосудистая система).

Соотнесите свои исходные данные со слагаемыми формулы. Чем их больше, тем выше шанс получить хорошую попу.

Примечание:

Решающим фактором большой попы является каркас – широкий таз. По сути, от него зависит площадь покрытия ягодичных мышц. А это два главных фактора объемной пятой точки. Если вы не

можете занести себе в актив первые два слагаемых, то имейте в виду, что ваши ягодичцы можно только немного увеличить, зато хорошо “оформить” (сделать им форму).

По анатомии все. Идем далее...

Большая попа глазами мужчин: результаты “местного” опроса

Теперь хотелось бы “сдать” мужчин :), точнее рассказать женщинам, почему многие представители сильного пола западают на большую попу. Что является для мужчин показателем здоровья женщины?

Были получены ответы, из которых можно выделить две доминантные группы:

- большая попа (ура!);
- толщина, блеск, количество волос.

Мужчины сказали, что если у женщины (даже при условии, что у неё есть некоторый лишний вес) с этими параметрами все в порядке, то они с радостью ~~пойдут с ними под венец~~ обратят на них свое внимание.

Как вы думаете, почему были выбраны именно такие ответы? Сознательно ли? На самом деле сознательно и бессознательно...

Науке известно, что гормон эстроген отвечает у женщин за распределение жира в основном вокруг бедер и ягодиц. Женщины с высоким уровнем эстрогена хранят больше жира в бедрах и ягодицах, в то время как женщины с низким уровнем эстрогена хранят жир вокруг живота и средней части талии.

Видимо, эти данные известны не только ученым мужам, но и обычным мужчинам. И именно по широкому тазу и большой попе, а также роскошной “гриве”, мужчины выбирают более фертильных женщин.

Теперь поговорим про...

“Эволюция ягодиц”, или Возрастные изменения

Наверное, каждой женщине хотелось бы сохранить свою лучшую форму на всю оставшуюся жизнь. Однако годы берут свое, и фигура женщины, в большинстве случаев, меняется в худшую сторону. Давайте проследим за тем, какие изменения ждут ваши ягодицы.

Период №1. От рождения до 7 лет

В младенчестве очень трудно отличить мальчика от девочки, если смотреть на них со спины. И у первых, и у вторых соотношение плеч и таза примерно одинаковое, а сам таз узкий. Когда ребенок начинает ходить, таз расширяется и наклоняется, крестец опускается все глубже в его сочленение с подвздошной костью, развивается поясничный изгиб нижней части спины. В этот период женский таз становится более широким и неглубоким, в отличие от мужского.

С рождения до шести лет количество и размер жировых клеток у мальчиков и девочек утраивается, что приводит к постепенному увеличению жира в организме. После 8 лет девочки начинают набирать жировую массу быстрее, чем мальчики.

Период №2. От 8 до 19 лет

С 8 лет начинается стадия доподросткового возраста. Девочки начинают набирать жировую массу с большей скоростью, чем мальчики. Подростковый возраст (половое созревание) начинается с 12 лет.

В начале полового созревания ягодицы у девочки небольшие, с малым количеством жира. В основном это связано с низким уровнем эстрогена. Во время гормонального всплеска темпы прироста жира у девочек увеличиваются почти в два раза по сравнению с мальчиками. Кроме того, повышенный уровень эстрогена приводит к расширению нижней части таза. Это подготавливает организм к беременности и родам, расширяя родовые пути.

Жир накапливается в следующих областях: груди, бедрах, ягодицах. Это общее ускорение накопления жира в организме, особенно жиров, специфичных для пола, объясняется главным образом изменениями уровня женских гормонов. В результате к завершению этого периода девушка приобретает более женственные формы с плавными линиями и изгибами.

Период №3. От 20 до 29 лет

После подросткового периода накопление жира резко уменьшается или вообще останавливается. К 20 годам фигура девушки считается окончательно сформированной. Именно в этот период ягодицы способны накапливать больше всего жира, что делает попу более округлой. Девушке не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы хорошо выглядеть. В теории ей даже не нужно посещать спортивный зал.

Период №4. От 30 до 39 лет

После 30 лет начинается фаза увядания. Организм начинает терять мышечную массу, снижается тонус мускулатуры. Кроме того, выработка коллагена начинает замедляться, кожа начинает терять упругость и гладкость. Это характерно и для ягодиц: их форма с округлой переходит в квадратную с характерными ямочками на попе.

Возраст 30+ считается периодом, когда женщине стоит обратить внимание на дополнительную физическую активность: записаться на фитнес, проводить силовую работу в зале.

Период №5. От 40 до 49 лет

В этом возрасте уровень эстрогена начинает существенно падать, что заметно отражается и на фигуре. Она начинает “плыть”. Ягодицы становятся более сухими и плоскими, и все сложнее за ними “ухаживать”/поддерживать презентабельный вид. Основная задача в 40 лет - попытаться сохранить общий тонус тела, потому что после 50 лет происходят существенные гормональные изменения, и фигура ухудшается.

Период №5. От 50 до 59 лет

Средний период наступления менопаузы у женщин. В период менопаузы уровень эстрогена продолжает падать. Это сильно влияет на фигуру в целом и ягодицы в частности. Жира на попе становится все меньше, она окончательно теряет тонус и становится плоской. Падение эстрогена также увеличивает количество жира вокруг живота и бедер, добавляя еще две проблемные зоны.

Итак, какой же вывод можно сделать из всего сказанного? Очень простой. Чем старше вы становитесь, тем больше требуется усилий для поддержания адекватной формы. Если природа-мать вас не обидела, то первый раз с тренажерным залом вы должны познакомиться после 30 лет. Чем позже вы начнете, тем сложнее вам будет в дальнейшем. Поэтому почаще смотрите на себя в зеркало, адекватно оценивайте свою фигуру и принимайте решение о целесообразности приобщения к тренажерной жизни.

Собственно, всю воду мы излили :), основную теорию разобрали. Теперь давайте займемся практическими вопросами. Или не займемся? Вы устали? Все таки переварить **2000** слов это нужно постараться. Выскажем предположение, что вы устали :). Да и нам не особо хочется комкать практику и как-то ее урезать. К тому же мы никуда не торопимся, а посему предлагаем встретиться в следующую пятницу и продолжить наше вещание. Окей?

Послесловие

Как накачать ягодичы в домашних условиях? Пока не знаем :(. Предполагается, что выясним это во второй части заметки. Поэтому далеко не расходимся!

На сим все, до скорых встреч!

PS. а вы предпочитаете зальные или домашние тренировки? Почему так?