

# Как накачать ягодицы в домашних условиях? Полное руководство [Часть 2]

И снова здравствуйте! На связи все те же и все там же :)! В эту пятницу нас ждет вторая и заключительная часть статьи о том, как накачать ягодицы в домашних условиях. И вот что мы выясним: почему попа не хочет расти и как ее принудить к этому. Также мы разберем конкретные упражнения и программу тренировок для дома, которая разрешит “жень-ский” вопрос.

## Как накачать ягодицы дома? Часть 2



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Как накачать ягодицы в домашних условиях? Все, что нужно знать: продолжение

[В первой части](#) мы разобрали всю теорию, и теперь нас ждет легкая необъемная заметка. Как говорится, рванем с места в карьер. Не сразу, конечно, а немного опосля :), но все равно долго ждать практической части не придется. Небольшая ремарка для тех, кто к нам только сейчас подключился. Настоятельно рекомендуем сначала изучить первую часть, и только потом переходить ко второй. Теория позволит вам вникнуть в тему и более осмысленно разрешить ягодичный вопрос. Мы же идем далее, и вот с чего начнем...

### Примечание:

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

### Почему у меня не растут ягодицы? Что я не так делаю?

Именно таким образом звучит вопрос, который нам уже не раз задавали наши читательницы в своих письмах. Представьте себе ситуацию. Вы ходите в зал полгода-год, выкладываетесь там по полной, тренируя **2-3** раза в неделю только попу, а она почти не растет. Как такое возможно, спросите Вы?

Отвечаем: очень даже возможно. И дело тут не в тренировках, упражнениях и отдыхе, а ваших особенностях: конституции, [типе телосложения](#). Неправильным является подход “все

под одну гребенку”, который, кстати, очень часто практикуют местные тренеры в фитнес-клубах. Он заключается в том, что женщинам разных типов фигуры выдаются одинаковые программы тренировок.

Например, вы со своей подругой пришли в зал и обе хотите накачать ягодицы. Какие умницы! :). Так вот, вы обращаетесь к тренеру, говорите ему о своих задачах, и он начинает тренировать вас двоих по одной программе. Почему так, это уже другой вопрос. Но вот на “что делать” мы сейчас ответим.

Самое главное - понять, какой у вас низ. А он может быть:

- сухой, длинные конечности, плоские ягодицы – эктоморф/прямоугольник;
- упитанный, короткие/средние/длинные конечности, пышные ягодицы – груша.

### **Примечание:**

У типа женской фигуры песочные часы обычно все нормально с объемом и формой ягодиц, т.е. таким женщинам достаточно просто ходить в зал и хотя бы как-то тренировать низ.

Подруги обычно приходят в зал именно в такой комплектации: одна прямоугольник, другая груша. А тренируются они обе по стандартной схеме: **4-5** упражнений, **3-4** сета по **10-12** повторений.

Казалось бы, ну разные у вас с подругой типы фигуры, как это влияет на тренинг и рост ягодиц? Влияет кардинальным образом.

Наша генетика определяет наши модели движения по умолчанию. Модель движения, которую выбирает наше тело, в основном является результатом нашей анатомии. Разбивая упражнения на более мелкие, более медленные движения и обучая свое тело правильной биомеханической форме, мы не только избегаем травм, но и меняем модели движений, ориентируясь на конкретные группы мышц.

Когда дело доходит до “лепки” ягодиц, есть два основных компонента, на которые вы должны обратить свое внимание:

1. какая цепь у вас является доминантной – передняя или задняя;
2. ваша программа тренировок соответствует вашему типу фигуры/телосложения.

Давайте несколько подробнее остановимся на каждом пункте и начнем с...

### **№1. Передняя и задняя цепи мышц**

Задняя цепь – мышцы сзади: подколенные сухожилия, ягодичные мышцы, широчайшие, лопатки. Передняя цепь – это мышцы спереди: квадрицепс, мышцы пресса/кора, грудные. Каждая из цепей имеет свои собственные функции для разных целей. Цель задней цепи - удерживать нас в равновесии и противодействовать гравитации. Цель передней цепи, например, передней поверхности бедра – разгибание и контроль сгибания колена. Для мышц кора - обеспечение стабильности, жесткости каркаса.

## Цепи мышц



С точки зрения анатомии все люди склонны изначально иметь тенденции к доминанте той или иной цепи. Другими словами, у тех, кого доминантой является задняя цепь, им легче раскачать всю заднюю часть тела, в том числе ног. У таких людей задняя часть ног чувствительна к нагрузке и хорошо на нее откликается. Таким персоналиям проще будет накачать ягодицы и бицепсы бедер.

У переднецепочных доминантов переднее бедро будет забирать на себя всю нагрузку, им будет проще развить квадрицепсы.

Какой вывод из всего сказанного можно сделать? Очень простой. Когда женщина, у которой доминирует передняя цепь, выполняет классические [приседания со штангой](#), она, с высокой долей вероятности, отрастит себе большие бедра, а не ягодицы.

Напрашивается вопрос – как определить, who i am? Сделать это можно с помощью приседаний. Если после них вы чувствуете исключительно переднее бедро, то вашей доминантой будет являться передняя цепь, и наоборот. В некоторых случаях и определять ничего не надо, ибо спорт до тренажерного зала уже заложил в вас одну из доминантных цепей. Возможно, вы пришли в качалку после длительных подростковых занятий футболом или танцами – тогда вы, скорее всего, передняя цепь. А может быть, вы занимались каким-то спортом, в котором нужны сильные бедра (задняя их часть) - тогда вы, скорее всего, задняя цепь.

**Вывод:** посмотрите на свои бедра и ягодицы в зеркало и попробуйте определить, какая цепь у вас является доминантой. Если мышечный квадрицепс, то передняя. Также отследите, что забирает нагрузку и лучше чувствуется в приседаниях: если квадрицепс, то вы, возможно, доминант по передней цепи, если ягодицы, то по задней.

Вот так может выглядеть женский низ по двум разным доминантам:



Идем далее.

## №2. Программа тренировок и тип телосложения

Мы уже много говорили как о типах телосложения, так и типах фигуры. Вывод простой: каждому свое. Т.е. грушка должна тренироваться как грушка: не раскачивать еще больше пышные ягодицы, а заниматься их “оформлением” и развитием верха. Для ориентира, условно, одна тренировка в неделю на низ и две на верх. Девушка-прямоугольник должна уделять равное внимание как верху, так и низу. Для ориентира, условно, одна тренировка в неделю на низ, одна на верх и одна на все тело.

Программы на низ по типу “всем сеять кукурузу”, т.е. работать с базовыми упражнениями (приседания, выпады, жимы ногами) по классической схеме **3x10** или **5x20** - верный путь к последующей “работе над ошибками” и переделкам уже “налепленного”.

### Примечание:

Чтобы не плакаться потом другому тренеру, поинтересуйтесь у своего текущего наставника, исходя из чего он подобрал именно такую тренировочную схему, учитывает ли она ваши особенности и тип фигуры.

Следующее на очереди.

## Активация ягодиц. Что это такое и почему важно?

Что еще за бред? Какая активация ягодиц? Это что, прибор? Далеко не все женщины знают, что ягодицы можно “включить”.

В течение дня, на работе и в офисе они отключены. В процессе сидения мышцы-сгибатели переднего бедра становятся короче и плотнее, а ягодичные слабее из-за того, что проводят много времени в удлиненном положении. Как только ягодицы ослабевают, тело начинает использовать другие, более сильные мышцы, чтобы перенять движения, которые обычно используют ягодичные мышцы.

Повседневная активность имеет низкие уровни активации ягодиц. Постоянная их работа в режиме “холостого хода” приводит к угнетению их функций.

Приходя в зал и сразу выполняя упражнения на низ, мы думаем, что хорошо прорабатываем свои ягодицы. Это не так. Чтобы мышцы начали “вбирать” в себя нагрузку от упражнений, их нужно активировать, т.е. предварительно разогреть, укрепить, усилить.

Почему это важно? Ягодицы - одна из самых сильных (после жевательных) мышечных групп. Недостаточно используемые ягодичные могут способствовать возникновению ряда проблем со здоровьем, включая искривление осанки, боли в пояснице, проблемы с балансом.

Обычно перед тем, как начать основную тренировку, мы проводим разминку, разогреваем нашу мускулатуру, повышаем свой пульсовый тонус на кардиотренажерах. С ягодицами все точно также. Перед началом базовой работы их нужно разогреть. Следующие способы как раз ответственны за их активацию.

## №1. Пальпация и визуализация

Пальпация означает, что вы используете пальцы, чтобы прочувствовать область мышечного сокращения. На практике это реализуется через выполнение упражнения с размещением ладоней на пятой точке. Т.е. вы приседаете, и в процессе “хода” по траектории, держа руки на ягодицах, ощущаете/или не ощущаете работу целевых мышц. В приседаниях главным “действующим лицом” является большая ягодичная - именно ее вы нагружаете и должны чувствовать.

### Примечание:

Чтобы прочувствовать работу ягодичных мышц, следует относительно сильно сжать попу и только потом выполнять упражнение. Во время движения вы должны чувствовать, как мышцы двигаются под вашими пальцами. Если вы не чувствуете “хождения” мышц, это означает, что ягодицы неактивны (слабо вовлечены в работу) или вы не создали достаточную [связь мозг-мышцы](#), чтобы иметь возможность добровольно их сокращать.

Другим ключом к активации является визуализация движения мышц при выполнении сокращения. Все, что вам нужно, это включить свое воображение и представить в голове, как осуществляется то или иное движение. Другими словами, прокручивайте упражнение (картинку работы мышц) в процессе его физического выполнения в голове – до подхода и во время. Такая визуализация может увеличить активацию мышц.

## №2. Изоляция

Изоляция позволяет избежать удара током повысить уровень контроля над активацией мышц. Добровольная активация/включение ягодиц при условии сохранения расслабления всех нецелевых мышц (например, квадрицепсы, бицепсы бедер). Выключить то, что не надо, и включить то, что надо, - это продвинутый уровень чувства мышц и их контроля со стороны атлета.

Правилом “хорошего тона” тренинга ягодиц является выполнение специальных изолирующих упражнений перед началом основной силовой работы. В частности, они могут быть такими:



Активация: изолирующие упражнения на ягодицы

### **Примечание:**

Выполните любые **4-5** изоляционных упражнений на ягодичные мышцы по схеме **2x25**, и только потом приступайте к базовой работе. Это активирует ваши ягодичные мышцы и позволит им максимально эффективно “вбирать” в себя нагрузку от основной программы.

Про активацию это все. Идем далее.

### **Как накачать ягодичные мышцы в домашних условиях: программа тренировок**

Ну, вот мы и подошли к тому, ради чего и затевалась данная заметка, а именно - домашней программе тренировок на ягодичные мышцы.

Существует мнение, что нельзя накачать попу в домашних условиях. Мол, нужны большие веса, тренажеры, а это может обеспечить только фитнес-клуб. Так вот, это мнение ошибочно. Разумеется, без отягощения самую сильную мышцу в теле не развить. И тут гантельки по **2-3** кг или бутылочки воды - как слону дробина.

Поскольку мы ограничены **4** стенами и отсутствием штанги и гантелей, то в качестве утяжеления мы возьмем фитнес-резинки.

Итак, вот какая база у вас должна быть, если вы хотите накачать ягодичные мышцы в домашних условиях:

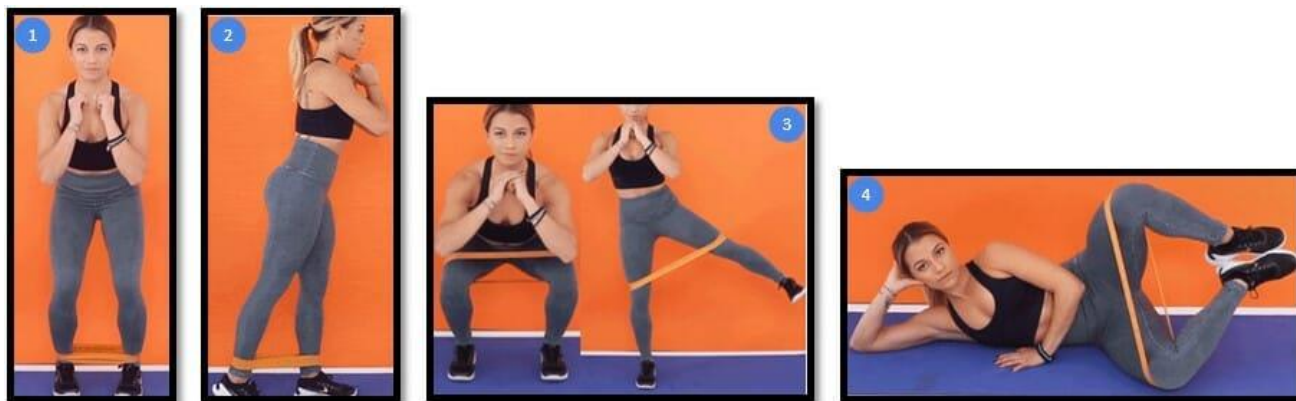
- параметры оборудования: комплект латексных фитнес-резинок с разным сопротивлением: от **5** до **35** кг;
- параметры женщины: достаточно широкий таз, умеренный (**18-25%**) процент жира в организме.

Технические параметры программы:

- длительность следования: **12** недель;
- смена резинок: **I** этап: **1-2** недели: **5** кг; **3-4** недели: **15** кг; **II** этап: **5-8** недели, **25** кг; **9-12** недели, **35** кг.
- количество раз в неделю: **2**, через **3** дня;
- предварительная активация ягодичных мышц перед каждой тренировкой: **3-5** изолирующих упражнений, **2x25**;
- упражнения основной программы: прыжки вверх с разведением ног в стороны (1), отведение ноги назад из положения стоя (2); приседание и отведение ноги в бок (3), разведение ног лежа на боку (4), пожарный гидрант (5), ягодичный мостик с разведением ног в верхней позиции (6), отведение ноги назад и вверх стоя на четвереньках (7), ходьба широким шагом в сторону (8);
- количество подходов/повторений: **3x20**.

В картинном варианте ПТ выглядит следующим образом:





## ПТ с резинкой: как накачать ягодицы дома



Используйте эту программу, глагольте каждый раз на тренировке “[расти жопка!](#)” :) и она обязательно вырастет! Собственно, по содержательной части у нас все, переходим к...

### Послесловие

**4000** – именно столько слов нам понадобилось, чтобы в двух частях раскрыть тему о том, как накачать ягодицы в домашних условиях. Теперь вы, уважаемые читательницы, исключительно подкованы в этом вопросе. И достижение вашей цели лишь вопрос времени. Удачи! Все получится! Расти жопка!