ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Упругие Ягодицы

Михаил Лагутин

25 лучших упражнений

Твоя идеальная фигура

Михаил Лагутин

Упругие ягодицы. 25 лучших упражнений

«Мир и Образование»

2013

Лагутин М. П.

Упругие ягодицы. 25 лучших упражнений / М. П. Лагутин — «Мир и Образование», 2013 — (Твоя идеальная фигура)

В доступной для читателя форме, с юмором и огоньком автор раскрывает секреты правильного выполнения физических упражнений для развития ягодичных мышц. При составлении подборки, в первую очередь, учитывалась возможность самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях. Вы получите представление об анатомии ягодичных мышц, узнаете о средствах борьбы с целлюлитом, научитесь контролировать энергозатраты в течение дня и собственный вес. Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировки и достичь желаемого результата.

© Лагутин М. П., 2013
© Мир и Образование, 2013

Содержание

Введение 6
Анатомия ягодичных мышц 7
Принципы построения занятий 9
Ох уж эта апельсиновая корочка 11
Контролируем энергозатраты 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Михаил Петрович Лагутин
Упругие ягодицы. 25 лучших упражнений

Фотографии *Валерии Завьяловой*
Упражнения демонстрирует мастер спорта *Марина Киселёва*

Введение

Люблю их ножки; только вряд
Найдете вы в России целой
Три пары стройных женских ног.
Ах! долго я забыть не мог
Две ножки… Грустный, охладелый,
Я все их помню, и во сне
Они тревожат сердце мне.

А. С. Пушкин

Почти 200 лет назад великий русский поэт и не менее великий сердцеед Александр Сергеевич Пушкин в своей поэме «Евгений Онегин» написал эти строки. Как говорится, обрисовал «проблему».

Попробуем в ней разобраться и выяснить, куда же «деваются» стройные ножки и упругие ягодицы после 25–30 лет («Ах, ножки, ножки! где вы ныне?» – опять А. С. Пушкин ностальгирует) и что надо делать женщинам для того, чтобы независимо от возраста ловить восхищенные взгляды мужчин.

Антропометрические пропорции определены генетически и у взрослого человека на протяжении жизни не изменяются. Особенности строения мышечной и жировой ткани также передаются нам по наследству и, собственно, определяют «формы». И уже фенотипические факторы (питание, физическая нагрузка, профессиональная деятельность) могут превратить нас с равным успехом и в Монтсеррат Кабалье, и в Майю Плисецкую. Вне сомнения, это великие женщины, но они как нельзя лучше иллюстрируют сказанное ранее. Как говорится, все в наших руках, вернее ногах.

Оставим в стороне профессиональную вредность и особенности пищевого поведения – наша задача научить женщин, не имеющих возможности посещать тренажерные залы и заниматься с индивидуальным инструктором, эффективным упражнениям для мышц ягодиц.

Анатомия ягодичных мышц

Для того чтобы нагляднее представить работу ягодичных мышц, необходимо провести небольшой экскурс в их анатомию.

Ягодичные мышцы представлены большой ягодичной, средней ягодичной, малой ягодичной мышцами.

Форма ягодиц в большей степени определяется большой ягодичной мышцей. Начинается она от наружной поверхности подвздошной кости, крестца и копчика, прикрепляется к бедренной кости. Большая ягодичная мышца разгибает и немного поворачивает бедро наружу, выпрямляет и фиксирует туловище.

Средняя ягодичная мышца в задней своей части покрыта большой ягодичной мышцей, а спереди лежит поверхностно. По форме приближается к треугольнику. Средняя ягодичная мышца участвует в отведении бедра, при фиксированном положении бедра отводит в сторону таз. Выпрямляет согнутое вперед туловище, при стоянии наклоняет туловище в свою сторону. Передние пучки мышцы вращают бедро внутрь, задние – наружу.

Малая ягодичная мышца, самая глубокая из трех, также участвует в отведении бедра и выпрямлении туловища. Передние пучки вращают бедро внутрь, задние пучки – наружу. При фиксированной нижней конечности удерживает таз и туловище в вертикальном положении.

Принципы построения занятий

Ну вот и наступил «понедельник», с которого вы решили заняться своей фигурой. В любом начинании для того, чтобы оно стало успешным, важна мотивация – конечная цель. Не ставьте перед собой нереальные цели, такие как: хочу за месяц-другой занятий выглядеть так же, как девушки из парижского кабаре «Crazy Horse». Цели должны быть рассчитаны на длительное время, как минимум на год, ожидание быстрого результата будет создавать отрицательный психоэмоциональный фон и снижать эффективность упражнений.

Если в семье культ «дивана» и вечера коротаются в социальных сетях, то здесь вы можете натолкнуться на непонимание и усмешки ваших домочадцев. Но вы четко должны представлять, что вы «собственник» своего тела и именно вам решать, каким этому телу быть. Нет ничего комичнее, чем идущие по улице пары с одинаковыми округлыми формами. Настраивайте себя таким образом: «пусть все не верят, а я докажу» – это будет дополнительным стимулом ваших занятий.

Одежду для занятий выбираете произвольно: главный принцип – комфорт при выполнении упражнений и удовольствие от собственного вида в зеркале. Облегающая одежда позволит четче видеть линии вашего тела при выполнении упражнений. На начальном этапе старайтесь визуально контролировать правильность выполнения упражнений с помощью зеркала или любого другого отражающего объекта (например, стеклянные дверцы книжного шкафа). Начинайте с самых простых упражнений – помните, что упражнение эффективно только в случае его правильного выполнения. Если после упражнений на мышцы ягодиц у вас болит шея, то упражнение выполняется неверно.

Все упражнения лучше выполнять в удобной для вас спортивной обуви. Это значительно уменьшит нагрузку на суставы и повысит эффективность вашей тренировки.

Принимать еду лучше за 1–1,5 часа до тренировки и акцент делать на углеводы. Углеводы обеспечат организм энергией для эффективного выполнения физических упражнений и создадут оптимальные условия для жиросжигания.

Выберите комнату, в которой вы можете выполнять упражнения без «страха» за судьбу торшера или китайской вазы XVI века.

Включите музыку, которая вызывает у вас приятные ассоциации, и приступайте к упражнениям. Если вы любительница женских сериалов, то включите телевизор и вместе с героиней преодолевайте трудности. Ей плохо – и вы терпите, она сильная – и вы такая. Времени одного сериала как раз будет достаточно для выполнения всего комплекса упражнений.

Специальной разминки делать не нужно. Начинайте делать упражнения в невысоком темпе с небольшой амплитудой, и ваш организм сам подскажет, когда он будет готов к более интенсивному выполнению упражнений. Самое главное – не суетиться. На начальном этапе, когда вы только осваиваете упражнение, делайте акцент на правильности выполнения упражнения и дыхании.

Дыхание является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Правильное дыхание при выполнении упражнений повышает их эффективность и оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Во время выполнения силовых физических упражнений дышите свободно, главное – не задерживать дыхание и при усилии нужно делать выдох, а в исходном положении – вдох.

Тренировки должны быть регулярными, два-три раза в неделю. Продолжительность тренировки зависит от вашего начального уровня физической подготовки, а также от физического и психоэмоционального состояния на момент тренировки. Учитывая, что все упражнения направлены, преимущественно, на мышцы одной группы, то 45 минут будет вполне достаточно. Не старайтесь делать длительные тренировки, это приведет к утомлению и

неправильному выполнению упражнений, что снизит их эффективность. Если упражнения кажутся вам легкими, то можно уменьшить время отдыха между сериями.

Во время 45-минутной тренировки необходимо выпивать 200–250 мл негазированной минеральной воды. Это позволит оптимизировать обменные процессы и избежать быстрого «закисления» мышц.

Об оценке достигнутого результата. Ну, самое первое – вы стали больше нравиться себе, второе – вы стали больше нравиться тому, кому хотели нравиться, третье – вам стали завидовать те, которые хотели бы нравиться тому, которому вы стали больше нравиться. Ну, а дальше по нарастающей – вы становитесь увереннее во всем: походка, осанка, взгляд и, главное, позитивное отношение к жизни.

Теперь немного о том, что сподвигнуло автора к написанию этой книги. Первое – это трепетное отношение (впрочем, как у всех нормальных мужчин) к этой части женского тела, не такое трепетное, как у Тинто Брасса в его фильмах, но все же. Второе – забота о здоровье женщины. На самом деле регулярные упражнения на мышцы ягодиц значительно улучшают микроциркуляцию в области тазового дна. Это уменьшает венозный застой в малом тазу и является профилактикой развития различных хронических болезней.

Ох уж эта апельсиновая корочка

Уверен на 100 %, что каждая из женщин, рассматривая себя в зеркале, находила на коже «апельсиновую корочку». Диагноз, как приговор, ставился окончательно и бесповоротно – целлюлит. Одни решительно начинали с ним бороться, другие выискивали этот «недостаток» у медийных звезд в глянцевых журналах и своих подруг.

Почему же бедра и ягодицы женщины в том или ином возрасте покрываются «апельсиновой корочкой»? На самом деле не все так пессимистично и безнадежно.

Основными гормонами женского организма, которые, собственно, и формируют красоту женского тела, являются эстрогены. Но поскольку основной функцией женского организма является репродуктивная (деторождение), то все строится именно для оптимального ее выполнения. И образование жировых депо на животе, бедрах, ягодицах предназначено для обеспечения энергетических и метаболических процессов матери и ребенка в утробе и в период вскармливания. Это заложено природой и непременно произойдет независимо от того, кем вы являетесь – бизнес-вумен или учительницей.

Конечно, большое значение имеет генетический фактор, и большие ягодицы передаются из поколения в поколение. К вашему сведению, для женщин некоторых южноафриканских народов (бушменов, готтентотов) характерна стеатопигия – избыточное отложение жира на ягодицах, когда угол между позвоночником и ягодицами равен 90°. Такие женщины являются наиболее желанными у мужчин их племени. А как прекрасны бразильские танцовщицы во время карнавального шествия. Разного возраста, но все с хорошо развитыми бедрами и ягодицами – я, как и все мужчины, могу смотреть на это очень долго.

Но, к сожалению, очень часто бывает так, что жировые депо, выполнив свои функции, продолжают увеличиваться как на дрожжах и превращаются уже в настоящую проблему, а порой и в болезнь – целлюлит.

Существуют четыре **стадии целлюлита**:

1-я стадия – незначительный отек, изменения видны при нажатии на кожу, в складке;

2-я стадия – больше площадь поражения, вид «апельсиновой корки», видны впадинки;

3-я стадия – более грубые нарушения, отек, многочисленные подкожные узелки и впадинки;

4-я стадия (тяжелый целлюлит) – отек, многочисленные крупные узелки, впадинки и участки отвердения, болезненность при дотрагивании.

На любой из этих стадий не поздно начать борьбу и, самое главное, выйти победителем в этой борьбе. Борьба будет долгой, с переменным успехом, но главное – не жалеть себя и верить в конечный результат. И, как в любой борьбе, главное – это выработать тактику и стратегию.

Основным средством в борьбе с целлюлитом являются регулярные физические упражнения с акцентом на проблемные зоны. Мы специально в этой книге подробно не касаемся диетических программ, их великое множество и составляются они строго индивидуально с учетом множества параметров, характерных только для вашего организма.

Но в любом случае надо стремиться к тому, чтобы количество расходуемой энергии превышало количество поступающей. Оптимизировать свое питание и физическую нагрузку необходимо таким образом, чтобы преимущественно расходовалась энергия «жировых запасов».

На первый взгляд ничего сложного – меньше ешь и больше двигайся!

Но… Есть некоторые тонкости, на которые необходимо обратить внимание.

Контролируем энергозатраты

Состав рациона питания должен быть сбалансирован таким образом, чтобы белки составляли 10–15 % суточной энергетической ценности рациона, жиры – 20–30 %, а углеводы – 55–60 %. Режим питания лучше сделать 5-кратным и распределить прием пищи по суточной энергетической ценности следующим образом:

• завтрак – 15–25 %;
• ланч – 10–15 %;
• обед – 25–35 %;
• полдник – 10–15 %;
• ужин – 15–25 %.

Калорийность и процентное содержание жиров, белков и углеводов в продуктах питания можно узнать на их этикетках и использовать эти данные в своих расчетах. С определением и распределением энергетической ценности продуктов питания все более-менее понятно. А как же определить необходимое количество расходуемой энергии? Это тоже не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Во-первых, надо четко себе представлять, что энергетические затраты организма складываются из энергетических затрат на основной обмен и энергетических затрат на физическую работу.

Основной обмен напрямую зависит от возраста и антропометрии (рост и вес) и определяется по формуле:

Эо = 65,5 + 9,6 х Вс + 1,8 х Р + 4,7 х Вз,
где Эо – энергия основного обмена, ккал;
Вс – вес (кг); Р – рост (см); Вз – возраст (годы).

В качестве примера рассчитаем основной обмен 30-летней женщины ростом 170 см и весом 70 кг. Подставив все цифры в формулу, получим 1184,5 ккал.

Энергетические затраты при различном уровне физической активности рассчитываются следующим образом:

• при очень низком уровне (сидячая работа) потребление энергии увеличивается на 25–35 %;
• при низком уровне (офисная работа) потребление энергии увеличивается на 40–50 %;
• при среднем уровне (работа «на ногах» плюс 3-разовые занятия спортом) потребление энергии увеличивается на 60–70 %;
• при высоком уровне (работа с постоянной физической нагрузкой плюс ежедневные занятия спортом) потребление энергии увеличивается на 80–90 %.

Теперь, умножив показатель основного обмена на процент энергетических затрат в зависимости от интенсивности физической активности, вы получите приблизительные данные по **общему расходу энергии**.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.