

УДК 796
ББК 75.6
Л14

Издается по лицензии ООО «Издательство «Мир и Образование»

Фотографии *Валерии Завьяловой*

Упражнения демонстрирует мастер спорта *Марина Киселёва*

Лагутин, М. П.

Л14 Упругие ягодичи: Эффективные упражнения для красивого тела / М. П. Лагутин. — Москва : Издательство АСТ : Издательство «Мир и Образование», 2024. — 48 с.: ил. — «Азбука здоровья».

ISBN 978-5-17-166177-9 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-996-2 (Издательство «Мир и Образование»)

В доступной для читателя форме 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 и научитесь контролировать энергозатраты в течение дня.

Эти знания позволят всем желающим повысить эффективность тренировки и достичь требуемого результата.

**УДК 796
ББК 75.6**



Справочное издание

Анықтамалық басылым

Серия «Азбука здоровья»

Лагутин Михаил Петрович

УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ. Эффективные упражнения для красивого тела

Редактор *Н. В. Валуева*. Корректор *И. М. Гальченко*.

Компьютерная верстка: *А. А. Павлов*. Дизайнер обложки *А. М. Чернышева*

Подписано в печать 29.07.2024. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Формат 70x90 1/16. Усл. печ. л. 3,51. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ».

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7.

Наш сайт: www.ast.ru. Интернет-магазин: www.book24.ru. E-mail: ask@ast.ru

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в июле 2024 г.

ООО «Издательство «Мир и Образование».

117418, Российская Федерация, г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 50, корп. 2, пом. IV, комн. 16.

Тел.: +7 (495) 742-43-54, +7 (966) 131-85-01. www.mio-books.ru. E-mail: mail@mio-books.ru

Өндіруші: «Издательство АСТ» ЖШҚ

129085, Ресей Федерациясы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I үй-жай, 7-қабат.

Өнім өндіру қызметін жүзеге асыру мекенжайы: 123112, Ресей Федерациясы,

Мәскеу, Пресненская жағ., 6-үй, 2-құр., «Империя» іскерлік кешені, 14, 15-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасына

наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ. Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2024 Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген Ресей Федерациясында өндірілген

ISBN 978-5-17-166177-9 (Издательство АСТ)

ISBN 978-5-94666-996-2 (Издательство «Мир и Образование»)

© Лагутин М. П., 2013

© ООО «Издательство АСТ», обложка, 2024

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2024

Введение

Упражнений для развития ягодичных мышц существует великое множество. Составляя эту подборку, автор, в первую очередь, учитывал возможность воспроизвести эти упражнения самостоятельно в домашних условиях. Несомненно, есть более эффективные упражнения для ягодичных мышц, но для их выполнения требуется специальное тренажерное оборудование и, самое главное, — контроль опытного инструктора за правильностью их выполнения.

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. Цели должны быть рассчитаны на длительное время, как минимум на год, ожидание быстрого результата будет создавать отрицательный психоэмоциональный фон и снижать эффективность упражнений. И помните, что только регулярными занятиями можно достичь заметного результата.

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

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.

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 психо-

эмоционального 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.

Ох уж эта апельсиновая корочка

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.

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;