

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

# УПРУГИЕ ЯГОДИЦЫ

Михаил Лагутин

25

ЛУЧШИХ  
УПРАЖНЕНИЙ



Твоя идеальная фигура

Михаил Лагутин

**Упругие ягодичы. 25  
лучших упражнений**

«Мир и Образование»

2013

**Лагутин М. П.**

Упругие ягодичы. 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.

# Содержание

Введение	6
Анатомия ягодичных мышц	7
Принципы построения занятий	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Михаил Петрович Лагутин**  
**Упругие ягодичы. 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, охладельй,  
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 ягодичы 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.

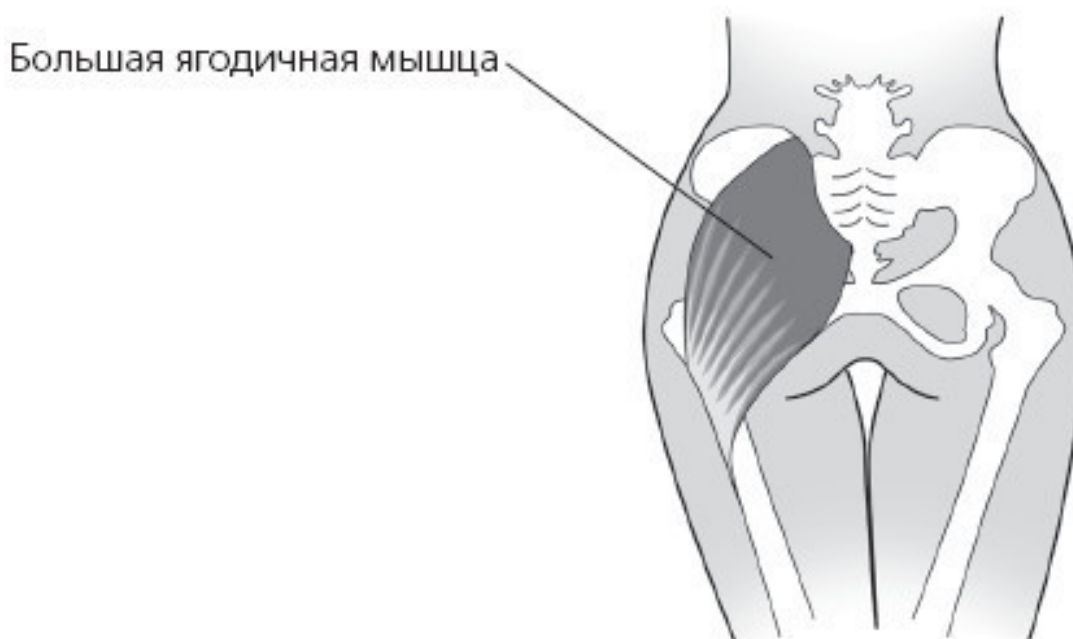
Оставим в стороне профессиональную вредность и особенности пищевого поведения – наша задача научить женщин, не имеющих возможности посещать тренажерные залы и заниматься с индивидуальным инструктором, эффективным упражнениям для мышц ягодич.

## 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.

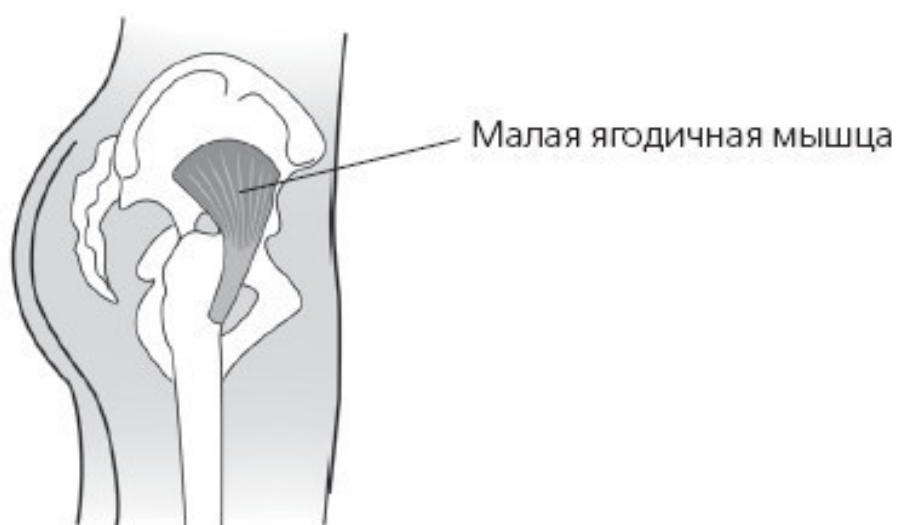
Форма ягодиц в большей степени определяется большой ягодичной мышцей. Начинается она от наружной поверхности подвздошной кости, крестца и копчика, прикрепляется к бедренной кости. Большая ягодичная мышца разгибает и немного поворачивает бедро наружу, выпрямляет и фиксирует туловище.



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 ушмешки 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. Настройте 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 ягодич 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 дыхания.

## **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.