

УДК 613.2 Все права защищены. Никакая часть данной книги  
ББК 51.230 не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
С18 без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**Санжаровская, Елена.**

С18 О-па — попа! Качаем попку дома и в зале! / Елена Санжаровская. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 176 с. : ил. — (Звезда рунета).

ISBN 978-5-17-115953-5

Идеальная попка — мечта любой женщины. Упругая, подтянутая, притягивающая взгляды!

Путеводитель по обретению шикарной фигуры в твоих руках!

От фитнес-гуру Инстаграм с 28-летним опытом!

В книге ты найдешь:

— авторскую программу тренировок, результативность которой доказана сотнями тысяч восхитительных женских тел, «построенных» по методике Елены Санжаровской;

— мощнейшую мотивацию не просто читать советы, но и действовать;

— эффективную систему питания, не имеющую ничего общего с изнуряющими диетами и делающую тебя только здоровее и прекраснее;

— подробные техники выполнения упражнений, благодаря чему не надо делать десятки закладок в Инстаграм, достаточно иметь под рукой одну книгу.

Стань наконец обладательницей сногшибательной фигуры! И, уходя, оставь о себе «сильное» впечатление! ☺

*Фотографии, использованные в книге, предоставлены автором*

**Фотографы:** Людмила Миронова, Светлана Панова,

Наталья Вялкова, Елена Белова, Даниил Вахрушев, Елена Минцева

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

- ▶ [vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)
- ▶ [instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)
- ▶ [facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



Макет подготовлен редакцией



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Привет, моя дорогая читательница!</b> .....	6
<b>Обо мне и о том, почему знакомство со мной перевернет твою жизнь</b> .....	7
Почему тебе просто необходима эта книга .....	9
<b>С чего начать? Как минимум — подняться с дивана!</b> .....	12
Эта книга для тех, кто не ищет легких путей .....	12
О мотивации и о том, как важно не врать самой себе .....	13
Прежде чем мы приступим к занятиям: напутствия и предупреждения .....	16
<b>О «ягодичном буме» и о том, над чем мы будем работать</b> ...	18
Накачанные ягодичцы — это не только красиво, но и необходимо для здоровья! .....	18
Приготовься к долгому процессу! .....	19
Эктоморф .....	20
Мезоморф .....	21
Эндоморф .....	21
Что и как мы можем, а чего не можем изменить .....	22
Очень коротко об анатомии .....	23
От чего зависит наш «вид сзади» .....	24
Советовать девушкам набрать массу? Это что-то новенькое! .....	26
<b>Питание с профицитом. Что это такое и зачем нам нужно</b> ...	28
Выбирай: тебе нужен объем ягодич или просто тонус и упругость ...	28
Не завидуй никому! Просто учитывай свои особенности .....	30
Специально для тех, кто боится перекачаться .....	31
О калориях, а также белках, жирах и углеводах .....	33
Основные принципы питания для красивых ягодич .....	36
Когда и зачем мы употребляем спортивное питание .....	41
Если ты любишь витамины .....	43

<b>Все о тренировках: как, где, когда и что мы будем делать</b> ...	44
Фитнес — точная наука! .....	44
Для чего тебе железо? .....	45
Кардиотренировки тоже необходимы! Но только в сочетании с силовыми .....	46
Еще немного анатомии: о типах мышечных волокон .....	47
И снова развенчиваем мифы! .....	50
Что такое рабочий вес и как правильно его подобрать .....	54
Для максимального результата — максимальная амплитуда .....	55
Что можно использовать в качестве свободного веса .....	56
Для тех, у кого совсем нет опыта в тренировках .....	58
Приседания и ягодичный мостик: два базовых упражнения и то, что тебе нужно знать о них .....	60
Другие виды упражнений, которые мы будем выполнять .....	63
Чувствовать мышцы — это важно! .....	66
Четыре основных момента тренировки .....	66
<b>Техника выполнения базовых упражнений</b> .....	68
Ягодичный мостик .....	68
Ягодичный мостик (классический вариант) .....	70
Ягодичный мостик (ноги на возвышении) .....	72
Ягодичный мостик (плечи на скамье) .....	74
Ягодичный мостик (подъемы с одной опорной ногой — вариант 1) ...	76
Ягодичный мостик (подъемы с одной опорной ногой — вариант 2) ...	78
Ягодичный мостик с резиновым амортизатором .....	80
Приседания .....	82
Приседания (классический вариант) .....	84
Плие .....	86
Приседания «сумо» .....	88
Приседания в тренажере Смита .....	89
Румынская становая тяга .....	90
Румынская становая тяга (классический вариант) .....	92
Румынская тяга с гантелями .....	94
Выпады .....	96
Выпады (классический вариант) .....	98
Болгарские выпады .....	100
Стационарные выпады в наклоне .....	102
Жим платформы ногами .....	104
Сгибание ног лежа с гантелью .....	108



Становая тяга на одной ноге с гантелями .....	110
«Стульчик» .....	112
Разведение ног в тренажере .....	114
Выпады в сторону .....	118
Выпады в сторону с гантелями .....	120
Отведение ноги назад .....	122
Отведение согнутой ноги назад с опорой на ладони .....	122
Отведение прямой ноги назад с опорой на ладони .....	124
Махи (отведение ноги) назад .....	126
Махи (отведение ноги) назад с опорой на стул .....	128
Сгибание ноги с опорой на ладони .....	130
Махи ногой в нижнем блоке кроссовера .....	132
Отведение ноги в сторону .....	134
Отведение ноги в сторону (классический вариант) .....	136
Отведение ноги в сторону с резиновым амортизатором .....	138
Махи ногой в положении лежа на боку .....	140
Гиперэкстензия .....	142
<b>Тренировки на рост ягодичных мышц .....</b>	<b>146</b>
Структура тренировки .....	147
Тренировки в зале .....	148
Тренировки для дома .....	153
Программа 1 .....	154
Программа 2 .....	156
Программа 3. Стройные, «сухие» ноги .....	157
<b>Что мешает твоему ореху быть идеальным? .....</b>	<b>158</b>
Асимметрия ягодич .....	158
Ямочки и вмятины .....	159
Растяжки и целлюлит .....	161
Решаем проблемы .....	161
<b>Хирургия на службе красоты .....</b>	<b>162</b>
Скальпель вместо гантели .....	162
Эндопротезирование ягодич .....	163
Липофилинг ягодич .....	167
<b>Несколько слов напоследок .....</b>	<b>172</b>
Обмани мать-природу! .....	173



## Привет, моя дорогая читательница!

Так начиналась моя первая книга, и я считаю это начало абсолютно верным!

Ты действительно дорога мне — ведь ты мне доверяешь. И ты, конечно же, дорога самой себе, именно поэтому у тебя в руках эта книга.

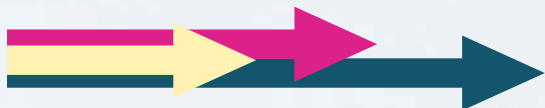
Ты ведь знаешь, что ты у себя одна-единственная?

Ты ценишь себя и хочешь измениться?

Ты уверена, что достойна идеального отражения в зеркале?

Ты на верном пути.

После прочтения этой книги твоя ценность в собственных глазах и в глазах окружающих вырастет на тысячу процентов!



# ОБО МНЕ И О ТОМ, ПОЧЕМУ ЗНАКОМСТВО СО МНОЙ ПЕРЕВЕРНЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

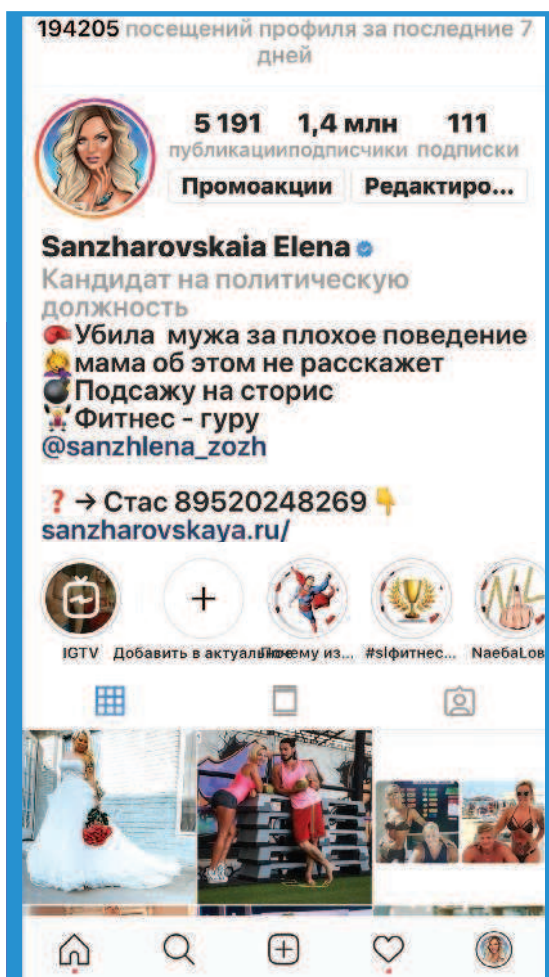
Скорее всего, ты знаешь меня по Инстаграм. Я веду свой блог уже более пяти лет, в общей сложности у меня почти два миллиона подписчиков, а зрителей еще больше — число просмотров достигает 40 миллионов в неделю!

Но если ты меня не знаешь, если тебя просто «зацепила» обложка, если ты тоже хочешь стать «девушкой с обложки», давай познакомимся!

Меня зовут Елена Санжаровская. И я скажу без ложной скромности: сегодня твой день! Потому что знакомство со мной перевернет твою жизнь. Это произошло уже с сотнями тысяч девушек!

Я — единственный фитнес-блогер в России, чей авторитет и мировая известность отмечены голубой галочкой — символом сверхпопулярности в Инстаграм.

Мне 56 лет, и 28 из них я тренирую. Да, быть няшкой и умняшкой в 25-30-35 просто, а вот разрушать все стереотипы, будучи пенсионеркой, — это **WOW!**





Мой авторитет неоспорим. Всю свою жизнь я помогаю девушкам от 17 до 50 с плюсом приводить тело, а главное — душу в **ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК!**

Недавно, кстати, я на глазах всей страны помогла героине ТНТ похудеть за два месяца на 20 кг. Вот тогда сомнений в моем профессионализме не осталось уже ни у кого.

Я — эксперт и автор собственного ТВ-шоу «Фитнес по-взрослому»; автор абсолютного бестселлера «Жизнь без жира, или Ешь после шести»; основательница и владелица компании по производству правильного питания «Худеть легко с Еленой Санжаровской», которая уже три года работает в Москве, Питере, Казани, Астане, Киеве, Харькове и других городах; владелица косметической компании **LSANZH**, включающей в себя линии косметики для женщин различного возраста и типов кожи; официальный партнер компании Apple — приложения с тренировками для дома и зала **SUNJY** пользуются огромной популярностью.

А еще я бабушка своего любимого внука, который зовет меня бабушкой, и я этим горжусь!

**Уникальный  
бриллиант среди  
массы инстаграм-  
цирков —  
вот кто я!**

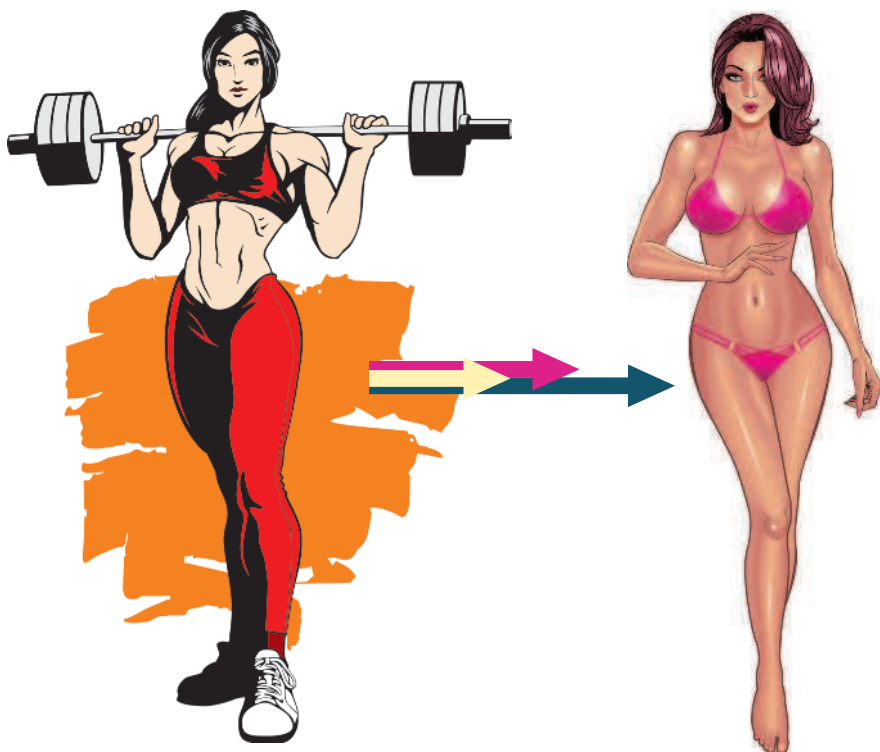
(Это если быть скромной и дальше не продолжать.)



## Почему тебе просто необходима эта книга

Теперь немного поговорим о поводе: зачем «мы здесь сегодня собрались»? И о том, для кого эта книга.

Я надеюсь, многие мои читательницы уже не просто прочитали, а изучили от корки до корки первую книгу — «Жизнь без жира, или Ешь после шести». А если ты ее еще не читала, то обязательно в ближайшее время сделай это. Моя вторая книга — для тех, кто готов идти дальше. То есть не просто тренироваться и правильно питаться, а стать **СКУЛЬПТОРОМ СВОЕГО ТЕЛА**. Это значит — придать ему те самые волнующие пропорции и изгибы, которые превращают просто спортивную девушку в сексуальную красотку.





## Ты достойна большего!

О том, какая конкретно работа нам предстоит, что изменить в наших силах, а что нет, — немного позже.

А сейчас поговорим о том, какой я тебя, моя дорогая читательница, вижу.

Прежде всего, ты точно знаешь, что достойна большего, чем имеешь. Но множество причин преграждают твой путь к целям.

Где-то в глубине души каждый человек, вне зависимости от статуса и достатка, желает достичь более высоких результатов в жизни, любви, профессиональной деятельности, увлечениях и в бизнесе.

Как бы ни смешно это звучало, очень часто эти результаты зависят от того, как ТЫ СЕБЯ ПОЗИЦИОНИРУЕШЬ, и, конечно же, они напрямую зависят от того, как ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ.

10

Просто представь: на собеседование по поводу устройства на новую работу или на вечеринку, где ее ждут важные встречи, заходит девушка с высокой красивой грудью, тонкой талией, идеально очерченными ягодицами, уверенная в себе, с приподнятым подбородком и нежным, ласковым и гордым взглядом — или заходит серая мышка, у которой под одеждой в виде балахона неразличимы пропорции ее тусклой фигуры.

Ты почувствовала разницу? Я уверена, что да. И потому на каждой странице, в каждой строчке этой книги я буду помогать тебе стать той, кто вызывает у окружающих не только сиюминутный восторг, но и длительное восхищение, и желание общаться с тобой, желание быть рядом с тобой, желание предложить тебе все самое лучшее, что есть на белом свете.





**Хочешь создать  
фигуру мечты?  
Твоя цель близка!**

Чтобы прийти к большой цели, нужно двигаться маленькими шагами в верном направлении. Задача моей книги — показать это правильное направление и рассказать, как создать фигуру мечты, не тратя на это слишком много денег, и главное — не тратя напрасно времени, которое бесценно для каждой из нас.

Да, эта книга написана для людей, которые ставят цели и достигают их, а не тратят напрасно время на пустые разговоры и досужие вымыслы.

Ты найдешь здесь **ПОШАГОВУЮ ИНСТРУКЦИЮ**, с помощью которой можно преобразовать «тушку» в красивое, сильное эротическое тело. Я поделюсь с тобой своим бесценным тренерским опытом, идеями, амбициями и знаниями.

# С ЧЕГО НАЧАТЬ? КАК МИНИМУМ — ПОДНЯТЬСЯ С ДИВАНА!

## Эта книга для тех, кто не ищет легких путей

Воплощая мои знания в жизнь, ты сформируешь свое новое ТЕЛО. А возможно, и новое окружение, если ты в нем нуждаешься, — такое, которое будет поддерживать тебя, помогать двигаться вперед и развиваться.

12

Только нам с тобой необходимо договориться сразу — так сказать, «на берегу», — о том, что:

- у меня нет волшебного способа, который позволит тебе получить результат, ничего не делая;
- чтобы измениться, ты должна очень этого захотеть и настроиться на тяжелый труд;
- легких путей не существует!

Всем почему-то хочется получать все и сразу, быстро и не прилагая усилий. Увы, так не бывает. Так что хватит тешить себя иллюзиями и прятать голову под подушку из сладких грез. Начинай что-то делать для реализации своих целей и желаний!

А я и моя книга, конечно же, тебе в помощь!



## О мотивации и о том, как важно не врать самой себе

Где же взять силы, чтобы поднять отсиженную задницу со стула или дивана, покинуть зону комфорта и начать действовать?

Я, конечно, могу тебя замотивировать одним только своим видом, чем, собственно, и занимаюсь постоянно. Но проект изменения «себя любимой» требует более серьезной мотивации. Тебе нужно разобраться со своими собственными подлинными мотивациями. Задать себе вопрос: «Зачем это мне?»

После того как ты честно и без лукавства ответишь себе на вопрос «ЗАЧЕМ?», следующим вопросом, который придет в голову человека разумного, будет: «КАК?»

То есть если ты знаешь, зачем тебе стремиться к цели, то пути к ее достижению найдутся. Ты видела, как изобретательны кошки или собаки, когда хотят до чего-то добраться? Сначала они лают или мяукают, привлекая внимание, а поняв, что это не прокатит, начинают карабкаться, подпрыгивать, пытаться заползти, не особенно надеясь на помощь со стороны. В нашем с тобой арсенале средств достижения цели — гораздо больше.

13

### Итак — «ЗАЧЕМ?»

Несчетное количество аккаунтов в Инстаграм, сайтов, тренингов создано с единственной целью: замотивировать тебя.

Я такие тренинги посещала. И вот что интересно: когда дается задание написать те или иные мотивы, побуждающие человека к действию, все хотят быть такими мимимишечками. Говорят о красивом, сильном и здоровом теле, желании любоваться собственным отражением в зеркале, нравиться мужу, показывать здоровый пример детям... Такие вот благородные мотивы все мы озвучиваем и себе, и окружающим. Прекрасно, обманывая себя

и дальше, если не понимаешь, как это глупо. Если разобраться в этих «мотивах», то от них по факту ничего не останется.

Потом тебя просят написать скрытые мотивы. И вот тут приходится задуматься.

Даже самой себе не всегда легко признаться:

— Да, я хочу похудеть и подкачаться, чтобы **ВЫГЛЯДЕТЬ ЕЩЕ СЕКСУАЛЬНЕЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ**. И пускай самцы в очередь выстраиваются. А тот, кто моим телом обладает, пусть понимает, как же ему повезло.

— **ХОЧУ ДОМИНИРОВАТЬ СРЕДИ ПОДРУГ И КОЛЛЕГ**, чтобы это повысило мой статус. Чтобы они, подруги и коллеги, мне завидовали и пытались подражать.

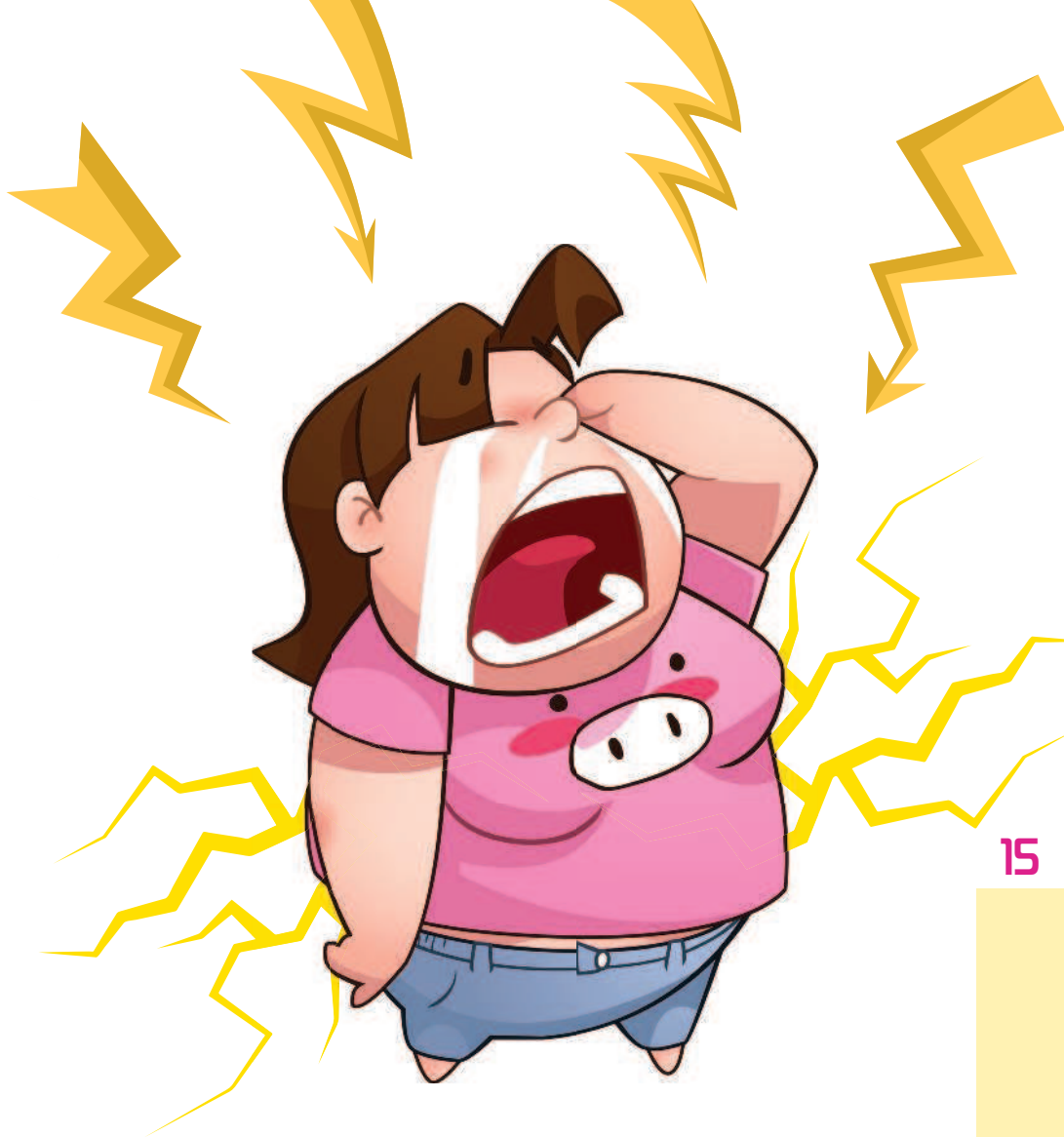
Звучит жестковато? Трудно признаться себе в таких мотивах. Хотя на самом деле в этом нет ничего стыдного! Хочешь, чтобы тебе завидовали и оглядывались вслед? Это отличный мотив!

**Пойми: признаться себе в своих ПОДЛИННЫХ МОТИВАХ — это первый шаг на пути к достижению цели. Признаешь свои цели, ответишь себе на вопрос «зачем?», и тебе проще будет ответить на вопрос «как?», то есть найти пути их достижения.**

Жесткий пример: можешь себе представить, на что способен наркоман, чтобы раздобыть дозу? Он убить готов за это.

А что тебе мешает порвать свою лень, преодолеть аппетит, оторвать убогую, жирную или плоскую задницу с дивана?





15

**ОБИДЕЛАСЬ? ОТЛИЧНО!  
ЭТО ТОЖЕ МОТИВАЦИЯ.**

Можем идти дальше.

