

ТВОЯ ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Михаил Лагутин

УПРУГИЕ  
ЯГОДИЦЫ

25

ЛУЧШИХ  
УПРАЖНЕНИЙ

Москва  
Мир и Образование

## 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 ягодичцы 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.

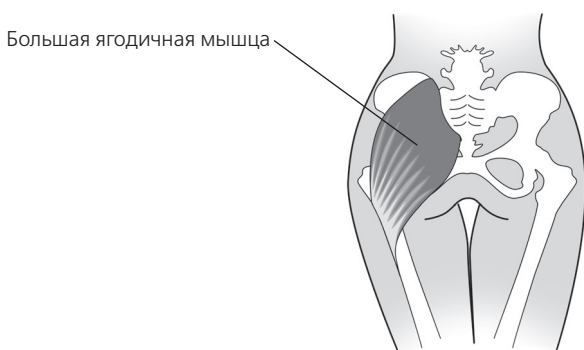
Оставим в стороне профессиональную вредность и особенности пищевого поведения — наша задача научить женщин, не имеющих возможности посещать тренажерные залы и заниматься с индивидуальным инструктором, эффективным упражнениям для мышц ягодич.

## 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.

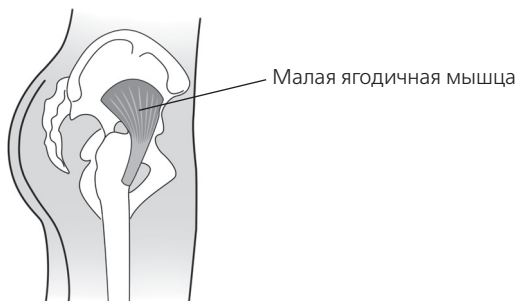
Форма ягодиц в большей степени определяется **большой ягодичной мышцей**. Начинается она от наружной поверхности подвздошной кости, крестца и копчика, прикрепляется к бедренной кости. Большая ягодичная мышца разгибает и немного поворачивает бедро наружу, выпрямляет и фиксирует туловище.



**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.



## Противопоказания для занятий гимнастикой

По сути, противопоказаний для выполнения комплекса упражнений, предложенных в этой книге, нет. Ориентироваться нужно на текущее состояние сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Контроль за сердечно-сосудистой системой осуществляется с помощью аппарата для измерения АД и подсчета пульса.

Состояние опорно-двигательного аппарата оценивается по субъективным ощущениям. Однако при хронических заболеваниях суставов (деформирующие остеоартрозы), а также при воспалительных заболеваниях органов малого таза в период обострения занятия противопоказаны.

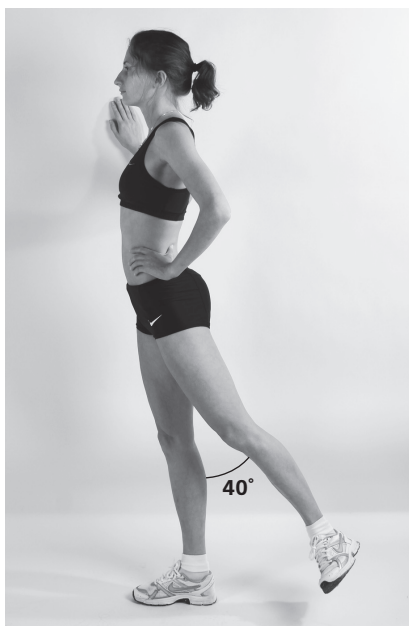
После первых тренировок могут появиться болезненные ощущения в «нагружаемых» мышцах. Это нормальное явление — упражнения на растяжение + теплая ванна с массажем болезненных зон позволят ускорить адаптацию мышечно-связочного аппарата к предложенной физической нагрузке.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### Отведение прямой ноги назад из положения стоя (в сагиттальной плоскости\*)

Это упражнение вовлекает в работу главным образом большие ягодичные мышцы.

Упражнение позволяет усовершенствовать задний контур ноги.



#### Исходное положение

Стопы вместе, одной рукой опираетесь о вертикальную опору, приблизительно на уровне плечевого сустава, другая рука — на поясе.

\* Сагиттальная плоскость разделяет тело на правую и левую части.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### **Техника выполнения**

Отводите выпрямленную ногу назад. В начале упражнения стопа с небольшим сопротивлением скользит по полу и затем отводится на 35–40° от опорной ноги. В максимальной точке отведения стопа разворачивается наружу на 75–90°. Затем нога возвращается в исходное положение и движение выполняется другой ногой.

### ***NOTA BENE!***

В начале движения из исходного положения стопа обязательно должна двигаться по полу. Нельзя наклоняться в противоположную сторону для отрыва стопы от пола.

Во время выполнения всего цикла движений надо сохранять вертикальную линию от стопы опорной ноги до плечевого сустава. Недопустимы наклоны в поясничной области.

Угол отведения ноги не должен быть слишком большой, это может привести к нежелательному перенапряжению мышц спины. Если напряжения мышц спины избежать не получается, то допускается движение маховой ногой по диагонали с небольшим отведением в сторону.

Во время выполнения этого упражнения вы должны ощущать напряжение в ягодичных мышцах, но при этом дискомфорта в мышцах спины быть не должно. Не забывайте в верхней точке отведения поворачивать стопу наружу — это позволит добиться максимального напряжения ягодичных мышц.

### **Контроль за выполнением**

Для контроля напряжения мышц можно во время выполнения упражнения положить ладонь на ягодицу рабочей ноги. По мере отведения ноги напряжение в ягодичной мышце должно нарастать и достигать максимума в верхней точке отведения при повороте стопы наружу. В этот момент на 2–3 секунды можно задержать ногу, удерживая ее за счет статической работы ягодичных мышц.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

Это упражнение, по сути, является разминочным, поэтому не нужно стремиться выполнять его быстро. Акцент делается на правильности выполнения с четким ощущением напряжения ягодичных мышц.

### **Дыхание**

Вдох при отведении ноги назад.

### **Количество повторений**

Оптимальным будет выполнение 16–20 отведений (по 8–10 на каждую ногу) за 1 минуту. 3–4 минут непрерывного выполнения будет достаточно.



---

## Содержание

Введение .....	3
Анатомия ягодичных мышц .....	4
Принципы построения занятий .....	6
Ох уж эта апельсиновая корочка .....	9
Контролируем энергозатраты .....	11
«Идеальный вес» .....	13
Противопоказания для занятий гимнастикой .....	18
<b>Комплекс упражнений «Упругие ягодичцы» .....</b>	<b>19</b>
<b>Стретчинговые упражнения (упражнения на растяжение) .....</b>	<b>65</b>
Заключение .....	78