

ГАЙД ПО ЯГОДИЦАМ

@martynova_fitness

Привет, я – Татьяна Мартынова, онлайн фитнес-тренер и нутрициолог

Я как никто знаю, что ягодицы – одна из главных зон при формировании тела мечты. В этом гайде ты найдешь самую важную и полезную информацию!



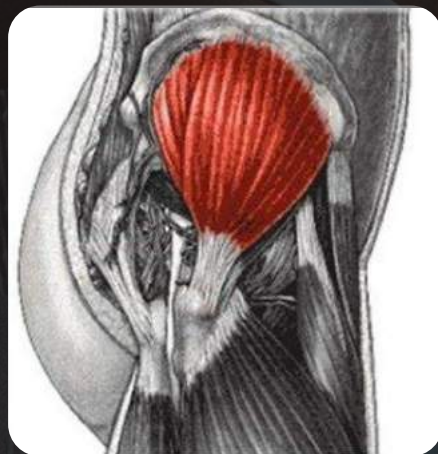
МИНУТКА АНАТОМИИ

@martynova_fitness

Ягодичные мышцы состоят из трех отдельных мышц



Большая



Средняя



Малая

Какой мышце стоит уделять больше внимания, чтобы добиться красивой и округлой формы?

Это зависит от формы твоих ягодиц и грамотного подхода к тренировкам. Но что можно сказать точно – прорабатывать нужно **ВСЕ** группы.

Прокачка ягодиц схожа с прокачкой пресса.
ВАЖНО чувствовать мышцы при выполнении упражнений, а также выполнять их **РЕГУЛЯРНО** и **ПРАВИЛЬНО**.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ТВОИХ ЯГОДИЦ

@martynova_fitness

Для роста мышц нужны условия.

Главный материал для строительства – белок, а энергию нам дают жиры и углеводы.

Нехватка одного из этих нутриентов может свести на “нет” все старания :(

Здесь нам точно не поможет низкокалорийная диета! А зачастую и вовсе нужен профицит калорий.

Нет, мы теперь не закидываем любую еду в виде бургеров, картошки фри и пасты!

Питание должно быть **СБАЛАНСИРОВАННЫМ** и учитывающим **ТВОИ** особенности организма. Но поверь, место для твоих любимых блюд точно останется в рационе)

ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ВОДА

@martynova_fitness

Хорошие новости!

Любимая и важная часть нашей жизни - отдых!

Мышцы растут в период восстановления.

Поэтому между тренировками должно проходить достаточное время, чтобы твоё тело отдохнуло.

Ну и конечно же важно поддержание водного баланса! Во время тренировок мы теряем жидкость, и её необходимо восполнять.

ВАЖНО ПОМНИТЬ! Резкое питье воды большими глотками может спровоцировать сильную нагрузку на выделительную систему, в том числе на почки. А такие неприятности нам не нужны

Я ТРЕНИРУЮСЬ, НО МОИ ЯГОДИЦЫ НЕ РАСТУТ

@martynova_fitness

Сейчас ты удивишься, ведь причины могут быть совсем не очевидными!

01 – Кардио

А точно ли тебе нужно идти на дорожку после силовой тренировки? Ведь если у тебя нет лишнего веса, такой подход может затруднить рост твоих 🍑

03 – Немобильный голеностоп и таз

Нужные мышцы не будут включаться! Зато будут включаться ненужные, и вместо ягодич мышц будут раздуваться ноги

02 – Стопа

Если стопа заваливается вовнутрь, она по цепочке будет «тянуть» коленку и бедро. В результате, ягодич мышца в работу не включится, а еще добавятся боли в коленях!

04 – Проблемы с позвоночником

Для красивых и функциональных ягодиц очень важны здоровый крестец и поясница. Поэтому помним о нашей спине и работаем с ней

ЧТО В ИТОГЕ

@martynova_fitness

Для формирования красивой формы ягодиц и роста мышц нам нужно:

- 01 Соблюдать питание и питьевой режим
- 02 Давать организму восстановиться
- 03 Делать разминку и развивать мобильность, чтобы лучше чувствовать мышцы
- 04 Включать в программу тренировок упражнения для мышц спины и пресса
- 05 Ну и конечно, регулярно увеличивать нагрузку! Ведь наши мышцы удивительно быстро к ней адаптируются :)

**И ТВОЕ ТЕЛО ТОЧНО ОБРЕТЕТ
ЗДОРОВУЮ И ЖЕЛАННУЮ ФОРМУ**

СМОГЛА Я – СМОЖЕШЬ И ТЫ

@martynova_fitness

Я сама прошла этот путь и увеличила объем ягодиц на 7 см всего за несколько месяцев!

Мне помогла грамотная программа тренировок и питания.



И теперь я готова пройти этот путь с тобой!
Мы проработаем твои ягодицы и прокачаем твоё тело!

[Получить программу](#)



Мой путь в мире фитнеса и питания – на странице @martynova_fitness, подписывайся! А если тебе понравился мой гайд, напиши мне в директ о своих впечатлениях! Я буду рада получить обратную связь именно от тебя!