Приседания для ягодиц: виды и польза упражнений для прокачки мышц, а также техника выполнения и программа тренировок для лучшего результата.

Мода на большие круглые ягодицы началась давно. Посмотрев на Ким Кардашьян или Ники Минаж, некоторые женщины могут только позавидовать их накаченной попе. Ведь объемные, накачанные ягодицы — мечта любой дамы. Не забывайте: нет ничего не возможного! Подробно опишем, какие упражнения подходят для накачки ягодичных мышц и как их накачать в домашних условиях.

Перед тренировкой обязательно сделайте разминку: она поможет сделать мышцы более пластичными, а тренировку — более эффективной.

Перед тренировкой обязательно сделайте разминку: она поможет сделать мышцы более пластичными, а тренировку — более эффективной.

**Содержание:**

1 Что дают приседания девушкам?

2 Строение мышц ягодиц

3 Сколько времени нужно, чтобы накачать красивые ягодицы?

4 Какие приседания помогают увеличить объем попы в домашних условиях?

4.1 Классические с собственным весом

4.2 Глубокие

4.3 С узкой постановкой ног

4.4 Сумо

4.5 Реверанс

4.6 С гирей либо гантелями

4.7 Плие

4.8 Глубокие на одной ноге или пистолетик

4.9 Со штангой

4.10 Тренажер Смита

5 Как правильно выбрать вес утяжелителей?

6 Топ 9 упражнений для похудения ягодиц

6.1 Выпады вперед

6.2 Становая тяга с гантелями

6.3 Ягодичный мостик

6.4 Махи ногами

6.5 Гиперэкстензия

6.6 Ходьба на ягодицах

6.7 Статическое упражнение стульчик

6.8 Упражнение велосипед

7 5 домашних тренажеров для тренировки проблемной зоны

7.1 Эллипсоид

7.2 Беговая дорожка

7.3 Велотренажер

7.4 Степпер

7.5 Степ платформа

8 Как убрать жир с попы еще 7 действенных методов?

8.1 Диеты и разгрузочные дни

8.2 Банные процедуры

8.3 Плавание

8.4 Ходьба или бег

8.5 Массаж

8.6 Обертывания

8.7 Ванны

9 Профилактика травматизма

10 Причины отсутствия или наличия болей в мышцах после тренировки

11 За сколько можно накачать красивые ягодицы приседаниями?

**Что дают приседания девушкам?**

Все девушки знают, что самыми лучшими упражнениями для накачки красивой и упругой попы являются приседания. А если каждый день приседать по особому плану, то результат будет сногсшибательным! Тренировки нужно выполнять правильно, иначе толку не будет. Из ниже написанного прочтете, какие типы приседаний бывают и, как их правильно делать.

**Строение мышц ягодиц**

Ознакомимся с анатомией ягодиц. Итак, вот их строение:

* самая главная — большая мышца. Именно она занимают большую часть ягодицы и проявляет наибольшую активность во время разгибания тела;
* ниже данной мышцы находится средняя. Она особенно напрягается при беге, ходьбе или подъеме по лестнице;
* малая мышца расположена выше большой. Она работает совместно со средней.

Для лучшей проработки ягодичных мышц приседания нужно выполнять максимально глубоко. Чтобы не повредить коленные суставы, не делайте резких движений.

**Сколько времени нужно, чтобы накачать красивые ягодицы?**

Накачать красивую и упругую попу быстро не получится. Результат будет заметен после 3-6 месяцев упорных ежедневных тренировок. Но не стоит расстраиваться. Уже через 30 дней будет заметен эффект (при условии, что вы будете выполнять упражнения каждый день). В этом деле главное — не пропускать занятия.

Буквально 2-3 пропущенные тренировки выльются вам дополнительным месяцем накачки мышц ягодиц.

**Какие приседания помогают увеличить объем попы в домашних условиях?**

Если вы собираетесь заняться накачиванием попы дома, то приседания — это отличное, а главное — эффективное упражнение. Но не стоит пренебрегать дополнительным спортивным инвентарем, например, фитболом. Оно действует на все группы ягодичных мышц, делая их упругими и подтянутыми. Давайте узнаем, какие виды приседаний наиболее эффективные в накачивании ягодиц.

**Классические с собственным весом**

Есть мнение, что приседания с собственным весом неэффективны. Но это неправда! Приседания без веса не менее эффективны, чем остальные приседы. А делать данное упражнение на большую ягодичную мышцу несложно. Первоначальное положение: стоя, расположив ноги на ширине плеч, можно немного шире. Вытянув руки перед собой или отведя их за голову, присядьте так, чтобы колени образовали угол в 90 градусов. Затем встаньте. Буквально 100 приседаний с собственным весом заменят вам любой спортзал!

Угол наклона спины должен быть примерно таким же, как у голеней. Вес распределяйте равномерно между пяткой и носками.

**Глубокие**

Глубокие приседания особенно хорошо прокачивают ягодичные мышцы. Делать их сложнее (это получится только у тех, кто имеет гибкие лодыжки). Схема действия похожа на классические приседания. Нужно только опускать таз ниже, чтобы колени образовали острый угол. Глубокий присед можно делать как в спортзале (с использованием штанги), так и в домашних условиях (вытянув руки перед собой).

Несмотря на напряжение в ногах, старайтесь избегать рывков во время подъёма.

**С узкой постановкой ног**

Такое упражнение отлично воздействует на среднюю и на малую ягодичную мышцу. Чтобы выполнить такие для ягодиц упражнения, поставьте ноги на ширине плеч. Выпрямив руки перед собой, опускайте таз вниз, пока колени не образуют угол в 90 градусов.

Не выдвигайте колени вперед дальше, чем расположены края больших пальцев.

**Сумо**

Увеличения ягодиц просто невозможно без данного упражнения. Техника выполнения: поставьте широко ноги, развернув стопы на 45 градусов. Медленно опускайтесь до тех пор, пока колени не образуют угол в 100 градусов. Спину при этом нужно держать прямо. Сумо каждый день делать не нужно, так как они увеличат форму внутренней поверхности бедра.

Не отрывайте пятки от пола во время приседа, стараясь удерживать равновесие.

**Реверанс**

Это одно из самых эффективных упражнений! Оно очень хорошо растягивает ягодицы (особенно большую и среднюю мышцы). Правильная техника приседаний: для начала встаньте ровно, ноги на ширине плеч, а руки перед собой. Одну ногу отведите назад, но так, чтобы стопа оказалась за опорной ногой. Без пауз верните ногу в начальное положение и повторите то же самое с другой ногой.

Не горбитесь, спина должна быть полностью ровной, а плечи и грудь расправлены.

**С гирей либо гантелями**

Тренировка ягодиц таким способом очень эффективна. А техника выполнения очень похожа на приседания сумо. Но вы даже не представляете, сколько калорий сжигается при приседании 50 раз с гантелями или гирей!

Если будете тренироваться ежедневно в 2-3 подхода по 10-15 раз, ваши ягодицы уже через месяц будут как орешки.

**Плие**

Одним из лучших упражнений для бразильской попы являются приседания плие. Для этого расположите ноги дальше, чем на ширине плеч. Носки и колени разверните больше, чем на 45 градусов. Руки можно держать перед собой или за головой. Итак, медленно приседайте пока таз не станет параллелен полу. В этом упражнении задействованы боковые мышцы ягодиц и малая ягодичная мышца вместе с большой.

Плавно опускайтесь как можно глубже, чувствуя напряжение внутренней стороны бедра.

**Глубокие на одной ноге или пистолетик**

Приседания пистолетиком одни из самых сложных, но очень эффективных приседаний в фитнесе. Оно хорошо тренирует большую и среднюю мышцы ягодиц, делает их упругими, а по эффективности не уступает тренировкам с эспандером. Но, как уже говорилось выше, это непростое упражнение. Поэтому на начальном уровне попробуйте сделать приседания у стены. Итак, приседания пистолетиком делаются таким образом: поставьте руки перед собой, одну ногу вытянете вперед. В таком положении приседайте, при этом держа вытянутую ногу прямо, не сгибая (первое время можно немного помогать себе: держаться одной рукой за стену). Данные приседания для ягодиц — хороший вариант для увеличения попы. Буквально тридцать приседаний в день помогают накачать красивые ягодицы.

Воздействие этого вида приседания на мышцы нижней части тела сравнимо с приседаниями со штангой вашего веса.

**Со штангой**

Увеличение ягодиц невозможно без приседаний с весом. Для этих целей обязательно нужна штанга. Техника выполнения такая же, как у классических приседаний, только с использованием штанги. Задумываясь о том, как убрать складку над попой и, как накачать среднюю ягодичную мышцу, обязательно добавьте данные приседания в свой комплекс упражнений.

При выполнении данного упражнения наиболее важно следовать технике, а не стараться сделать как можно больше приседов с максимальной скоростью.

**Тренажер Смита**

Тренажер Смита конечно хорош, но не для постоянного пользования. В основном, его используют в начале тренировок, чтобы научиться приседать правильно со штангой и привыкнуть соблюдать правильное дыхание при приседаниях, а также привыкнуть к таким нагрузкам.

**Как правильно выбрать вес утяжелителей?**

Первое время лучше приседать со своим весом без утяжелителей. Потому что на первых этапах важно научиться контролировать свое дыхание при приседаниях, а также научиться делать приседания правильно. Когда вы научились правильно выполнять приседания для ягодиц в домашних условиях, можно приступать к нагрузкам.

Увеличивать вес гантелей нужно постепенно, добавляя не более 5 кг.

**Топ 9 упражнений для похудения ягодиц**

Перед тем, как начать качаться, нужно знать, как уменьшить количество жира на ягодицах. Так давайте с вами разберемся какие упражнения для уменьшения жира на попе нужно выполнять.

**Выпады вперед**

Данное упражнение отлично подойдет для уменьшения попы и для повышения ее упругости. Техника выполнения: станьте ровно (руки на поясе, ноги на ширине плеч). Далее сделайте шаг вперед и присядьте. После этого вернитесь в исходное положение (и так на каждую ногу).

Не задерживайте дыхание при выполнении упражнения. Напряжение мышц должно быть на выдохе, а расслабление — на вдохе.

**Становая тяга с гантелями**

Данное упражнение очень хорошо воздействует на нижнюю часть тела: благодаря ему убирается складка над попой, происходит увеличение ягодичных мышц. Оно способно заменить 200 приседаний с собственным весом! Итак, чтобы его выполнить встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Возьмите штангу (только следите, чтобы спина была прямая, а живот напряжен). Затем, согните колени и опустите таз. Сделайте своеобразное приседание. После этого можете выпрямлять колени и становиться в первоначальное положение.

Большинство травм, таких как растяжение связок, люди получают при резких движениях.

**Ягодичный мостик**

Ягодичный мостик — идеальное упражнение для увеличение попы. Им можно накачать боковые, большие мышцы ягодиц. Это упражнение нужно выполнять лежа. Ложитесь на спину, согнув колени под прямым углом. Руки положите рядом с телом. Итак, на вдохе поднимите таз наверх. При этом смотрите, чтобы плечи и верхняя часть спины находились на полу. В таком положении (с поднятым тазом) продержитесь 1-2 секунды. На выдохе опускайтесь.

Не гонитесь за результатами, сразу не бросайтесь в бой, наращивайте нагрузку постепенно, день за днем.

**Махи ногами**

Еще одно эффективное упражнение, чтобы поднять тонус ягодичных мышц. Если выполнять его каждый день, то в течение двух недель произойдет подтяжка кожи и мышц ягодиц. Итак, техника выполнения: станьте на четвереньки и попарно поднимайте согнутую ногу вверх (как можно выше). Выполняя махи ногами, старайтесь держать спину ровно.

Для похудения следует повторять упражнение множество раз, используя небольшой дополнительный вес.

**Гиперэкстензия**

Польза приседаний, конечно, на лицо. Но данное упражнение тоже помогает накачать попу и увеличить объем ягодичных мышц. Делать его не сильно сложно. Первым делом отрегулируйте тренажер или фитбол под собственный рост. Затем лягте на тренажер (или мяч так, чтобы спина была ровной) и опускайтесь вниз до тех пор, пока угол не станет 60-70 градусов. При этом напрягайте не спину, а мышцы ягодиц.

Часто успех зависит не от того, сколько подходов вы будете делать, а от того, правильно ли будете выполнять упражнения.

**Ходьба на ягодицах**

Благодаря данному упражнению можно не только избавиться от целлюлита и уменьшить количество жира, но и накачать попу. Сядьте на пол, вытянув ноги. Руки можно держать перед собой, а можно убрать за голову. Начинайте «ходить» с помощью ягодиц, будто двигаетесь на ногах. Первое время не нужно сильно нагружать себя. Но позже можно и даже нужно увеличивать нагрузку.

Упражнение подтягивают бёдра, убирается «галифе», с которым постоянно борются множество женщин.

**Статическое упражнение стульчик**

Данное упражнение немного похоже на приседания. Чтобы его выполнить, встаньте у стены, прижавшись спиной и головой. Сделайте маленький шажок вперед. Далее начинайте приседать до тех пор, пока таз не будет параллелен полу. После этого поднимайтесь, но медленно (только тогда будет эффект от упражнения). Сделав перерыв 10-15 секунд снова сделайте приседание. Первое время не задумывайтесь, сколько раз нужно приседать (делайте сколько сможете). Затем уже увеличивайте количество повторов.

Если после тренировки, у вас болят мышцы, можно сделать лёгкий массаж, принять ванну с морской солью и хорошо растереться махровым полотенцем.

**Упражнение велосипед**

Тоже увеличит размер ваших ягодиц. Для этого ложитесь на пол. Руки должны быть за головой. Поднимайте корпус (не напрягая шею) и в это же время сгибайте ногу поднимая ее к туловищу. Действуйте таким образом: подъем левой ноги, наклон в правую сторону и наоборот.

Если у вас дефицит времени, сделайте два-три упражнения по нескольку подходов, не нужно выполнять в спешке весь комплекс или вовсе пропускать занятие.

**5 домашних тренажеров для тренировки проблемной зоны**

Все знают, чем полезны приседания и, что польза от приседаний на лицо. Накачать попу без приседаний, конечно, можно, но огромного эффекта от этого не будет. А вот если совмещать приседания с упражнениями на данных тренажерах, эффект будет ошеломляющий: будет сжигаться жир, а также будут накачиваться и увеличиваться ягодицы (особенно большая, малая, боковая и подъягодичная мышцы). А помимо этого уйдет целлюлит, кожа станет подтянутой и гладкой.

**Эллипсоид**

Тренажер может заменить некоторые виды приседаний (но лучше совмещать). Перед тренировкой на эллипсоиде не обязательна зарядка для ягодиц. Принцип действия всех видов эллипсоидов одинаковый. Но не нужно забывать, что стоит начинать тренировку с минимальной нагрузки, постепенно ее увеличивая.

**Беговая дорожка**

Если вы думаете, как сделать кожу на ягодицах гладкой, а попу упругой, обратите внимание на беговую дорожку. С ее помощью можно не только накачать прекрасные ягодицы, но и убрать жир с внутренней поверхности бедра и сбросить лишний вес. Только бегать тоже нужно в меру. Сначала начинать с маленькой нагрузки, постепенно ее увеличивая. Но никакая беговая дорожка не заменит вам приседания. Поэтому не забывайте, что даже используя беговую дорожку, надо приседать.

**Велотренажер**

Отлично воздействует на большую и боковые мышцы ягодиц. Сколько раз в день использовать велотренажер? Нужно делать упражнения на велотренажере не более 40 минут, один раз в день. Это поможет увеличить мышечную массу. К тому же уходит ягодичная складка, что тоже не мало важно.

**Степпер**

Степпер — это отличный тренажер для накачивания ягодиц. Можно уделять тренировкам буквально 20-30 минут в день, делать это регулярно. Только тогда будет эффект.

**Степ платформа**

На степ платформе очень удобно делать такое упражнение, как зашагивание на платформу. Это упражнение довольно эффективное. Оно прокачивает среднюю, большую и боковые ягодичные мышцы. Степ платформа является просто незаменимой, когда стоит вопрос о накачивании ягодиц в домашних условиях.

**Как убрать жир с попы еще 7 действенных методов?**

Программа приседаний необходима, если речь идет о накачивании ягодиц. Но не стоит забывать про лишний жир на попе, который нужно убирать. Сжигая жир на ягодицах, обратите внимание на эти 7 способов.

**Диеты и разгрузочные дни**

Мы уже знаем, что дают приседания, и что будет, если приседать регулярно. Но одни упражнения не помогут. Уделите особое внимание диетам или разгрузочным дням. Сидеть на диетах — это не значит морить себя голодом. Это значит, что нужно ограничить себя в жареном, копченом, мучном и сладком. Теперь второе — разгрузочные дни. В такие дни не нужно ничего есть (можно только пить простую воду). Нужно делать не более 3 разгрузочных дней в неделю.

Результативность похудения на 30% зависит от физических нагрузок, а на 70% - от рациона питания.

**Банные процедуры**

Это еще один метод, который отлично работает и помогает избавиться от жира на ягодицах и боках. Достаточно ходить в баню 1-2 раза каждую неделю.

**Плавание**

Комплекс приседаний направлен на увеличение объема ягодичных мышц, а плавание направлено на устранение лишних жиров с попы. Поэтому данным видом спорта не стоит пренебрегать. Наоборот — выделите 2-3 в неделю на занятия в бассейне.

**Ходьба или бег**

Ничто так не тонизирует мышцы ягодиц и переднюю мышцу бедра, как бег. Каждый день бегать не нужно — это скажется не лучшим образом на кровеносной системе. Достаточно бегать через день по 15-20 минут и красивые бедра, икры и ягодицы вам обеспечены!

Бег к тому же укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является профилактикой заболеваний сердца и легких.

**Массаж**

Избавиться от лишнего жира можно с помощью массажа, который можно делать самостоятельно. Для этого нужно приобрести специальную щетку и уделять массажу 10 минут в день. Желательно делать массаж регулярно. Тогда будет гораздо больший эффект.

**Обертывания**

Самые действенные обертывания от жира на ягодицах делают с использованием кофе, уксуса, меда, глины.

**Ванны**

Они помогут не только избавиться от жира, но и расслабиться после изнурительных тренировок. Ванны можно делать с различными эфирными маслами — хуже не будет.

**Профилактика травматизма**

Мы уже знаем о приседаниях — какие мышцы работают, о строении ягодиц, ягодичных мышц расположении. Но мы не знаем, что поможет снизить риск заработать травму. Во-первых, перед каждой тренировкой обязательно нужно делать разминку. А во-вторых, нельзя брать для упражнений сильно тяжелые гантели, гири или утяжелители.

Причины отсутствия или наличия болей в мышцах после тренировки

После спортивных занятий можно ощущать боли в мышцах. Но если тренировки проходили правильно, то боли должны быть несильные. Сильные боли после тренировок — это плохо. Значит, нагрузка была сильно большой. Стоит немного ее снизить. Отсутствие боли тоже ни о чем хорошем не говорит. Это значит, что нагрузка для вас небольшая и никакого эффекта от тренировок не будет. Для этого повышайте постепенно нагрузку, но не перестарайтесь — это грозит сильными болевыми ощущениями (в лучшем случае), а в худшем — разрыв связок.

За сколько можно накачать красивые ягодицы приседаниями?

При условии, что вы будете регулярно заниматься и правильно питаться, результат будет заметен уже через 3-6 месяцев. Но все зависит от строения тела, а также от того, сколько сантиметров объема вы хотите добавить.

Не унывайте! Регулярно проводите тренировки и идите к своей мечте. Потому что без труда не вытащишь рыбку из пруда.