

Тренировка ягодичных мышц

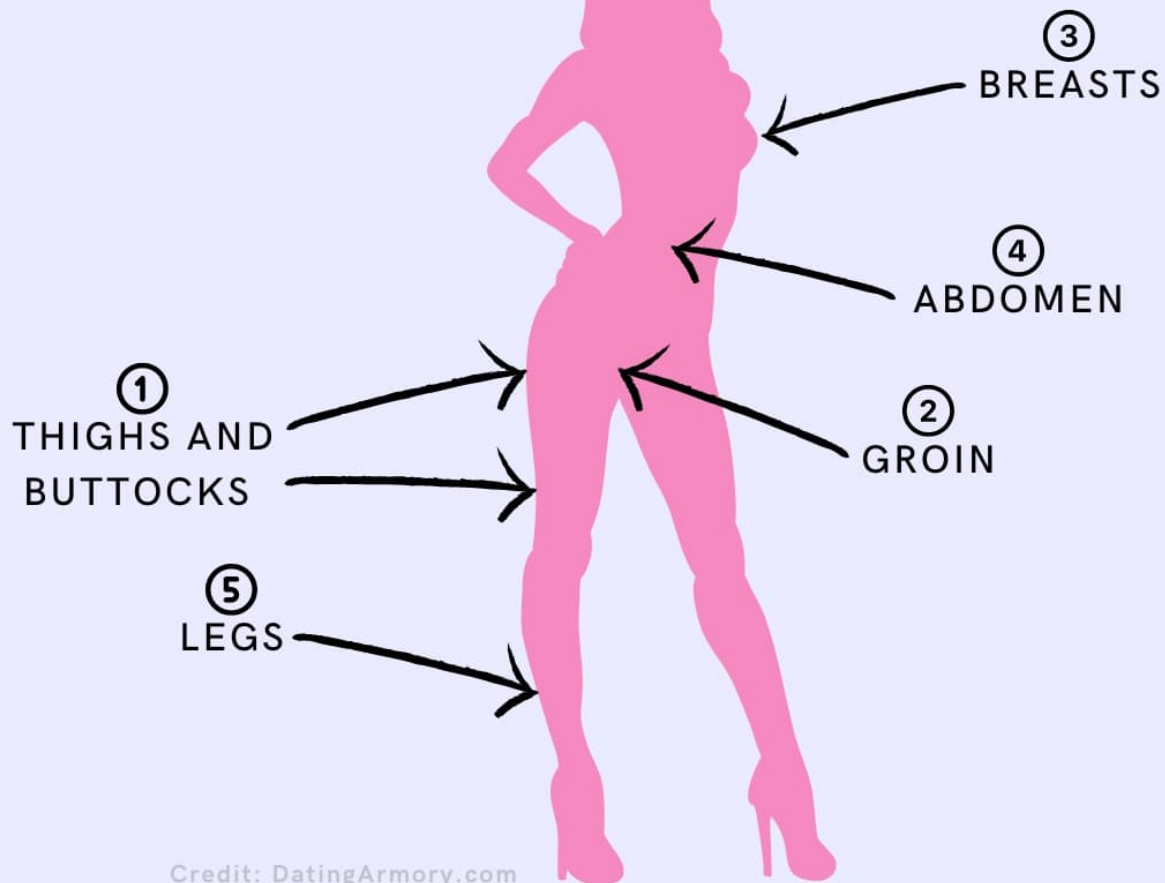
Сегодня речь пойдет об одних из самых недооцененных мышц, особенно среди мужчин - ягодичных мышцах. Несмотря на то, что они являются **самыми большими** мышцами в человеческом теле (в частности, большая ягодичная) и выполняют важнейшие функции опорно-двигательного аппарата, например, прямохождение, многие спортсмены не уделяют им достаточного внимания.

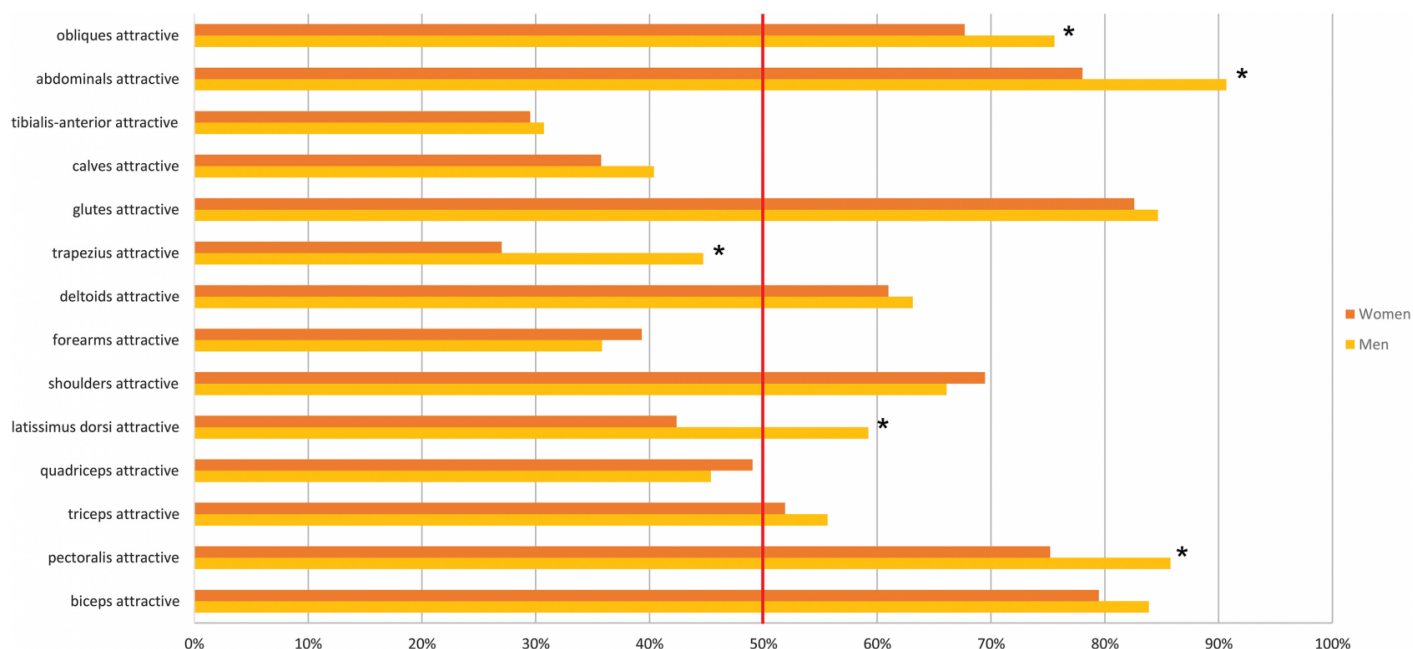
Попробуем разобраться, какие положительные эффекты имеет тренировка ягодичных мышц и как ее лучше всего организовать.

Для чего это нужно?

Наиболее очевидное последствие увеличение размера самой большой мышцы - повышение привлекательности. Невзирая на то, что значительную часть времени ягодичцы остаются скрытыми под одеждой, именно на них зачастую обращен взгляд противоположного пола. Мы давно знаем, что мужчины при взгляде на незнакомую женщину в первую очередь **оценивают** ее бедра и мышцы таза, однако не меньшее значение этим мышцам придают и сами женщины: в следующей **работе** обнаружилось, что ягодичные мышцы (glutes) были вторыми (после косых мышц живота) по важности и привлекательности в теле мужчин для женского пола.

HOW DO MEN LOOK AT WOMEN?





Далее, сильные ягодичные мышцы помогут вам **улучшить спортивный перфоманс**. Возьмем, например, одно из самых популярных упражнений среди женщин - ягодичный мостик (hip thrust).

Согласно недавнему [систематическому обзору](#) он не только лучше активирует мышцы таза, чем традиционные упражнения на ноги типа приседаний и становой тяги, но и значительно улучшает результаты спринтов, особенно в фазе разгона (10-40 м) Причем, что интересно, эффект был более выраженным в краткосрочной перспективе, когда тесты проводились через небольшое время после тренировки. Долгосрочная польза (после нескольких недель тренинга) также наблюдалась, хоть и была менее заметна.

Без сомнения, сильные ягодичные мышцы также поспособствуют и силе в базовых упражнениях будь то приседания, становая тяга или выпады. И это неудивительно, поскольку было [показано](#), что роль мышц таза (ягодичных мышц и бицепса бедра) увеличивается вместе с увеличением используемого веса. Этот же принцип касается и остальных, уже упомянутых активностей: чем тяжелее становится вес, быстрее скорость, выше прыжок, тем больше берут на себя нагрузку мышцы таза и тем меньше становятся важны мышцы-разгибатели колена (квадрицепсы)

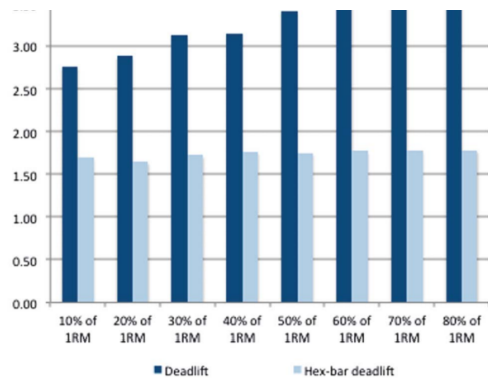


Figure 3. Hip-to-knee extensor moment ratios during the deadlift and hex-bar deadlift with different loads, Swinton et al. (14).

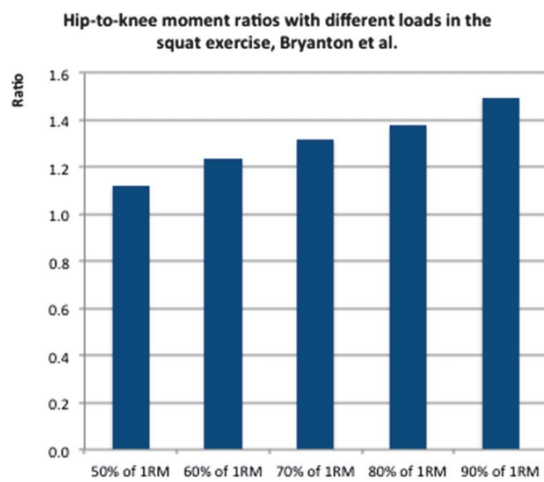


Figure 1. Hip-to-knee extensor moment ratios during the squat with different loads, Bryanton et al. (2).

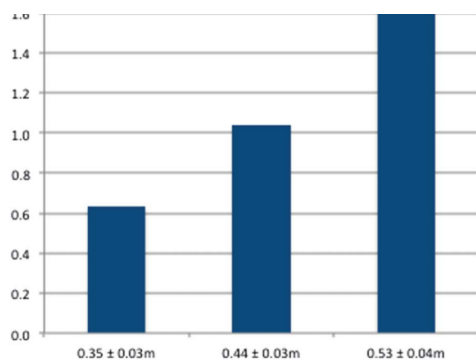


Figure 5. Hip-to-knee extensor work done ratios during vertical jumping to different heights, Lees et al. (8).

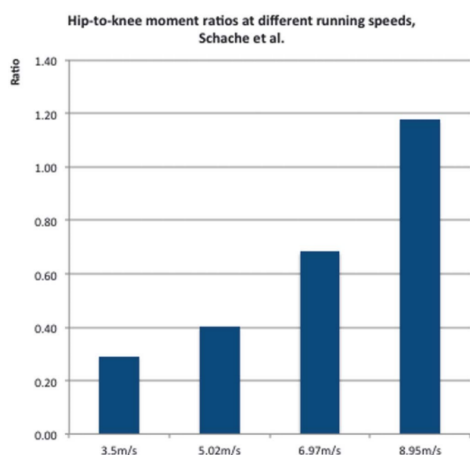


Figure 4. Hip-to-knee extensor moment ratios during running at different speeds, Schache et al. (11).

Разобравшись, почему стоит обратить внимание на развитие ягодичных мышц, перейдем к основному вопросу

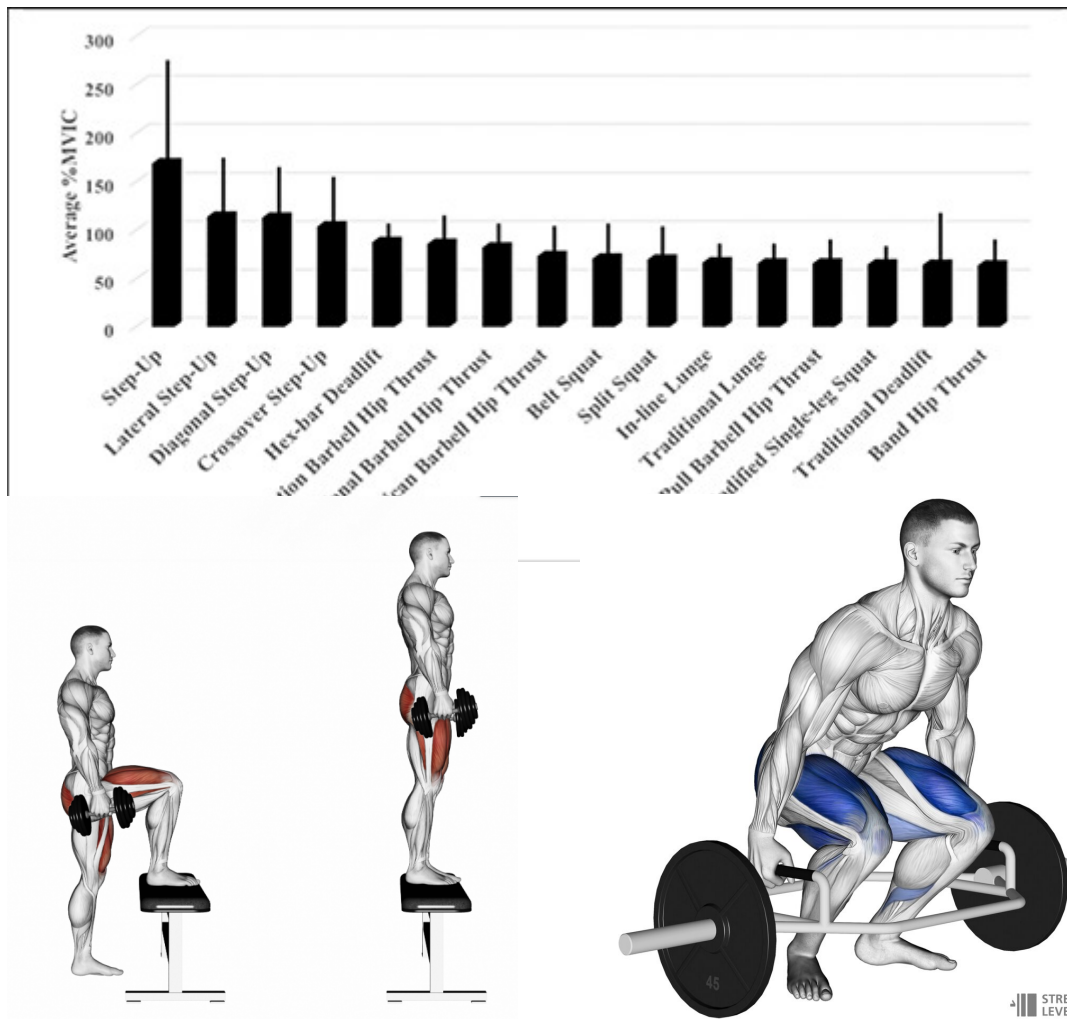
Как их тренировать?

Во-первых, стоит определиться с лучшими упражнениями для тренировки ягодиц. В рамках этого поста я не буду касаться упражнений, нацеленных на среднюю и малую ягодичные мышцы, лишь в конце напишу основные принципы их тренировки, поскольку эти мышцы составляют меньшую часть от общей массы. Главный предмет нашего интереса - **большая ягодичная мышца**.

Так вот, согласно этому [обзору](#), лучше всех упражнений для активации большой ягодичной мышцы с приличным отрывом оказались зашагивания на платформу (step ups), причем абсолютно все вариации. Кроме них, хорошие результаты дали ягодичный мостик, становая тяга с шестигранной штангой, болгарские приседания и выпады.

Однако было бы неправильно сделать вывод, что основой ваших тренировок должны стать зашагивания. Да, они действительно демонстрируют наиболее высокую активацию, но вместе с тем имеют существенный минус: вы не сможете так же значительно повышать вес

как в приседаниях, становой и мостике, потенциал к прогрессивной перегрузке будет сильно ограничен



На самом деле, не меньшей ошибкой было бы ограничиться механистическими данными и предпочесть, скажем, ягодичный мостик классическим приседаниям. В конце концов, активация не равно больше гипертрофии, для такого вывода нам понадобилось бы полноценное рандомизированное контролируемое исследование.

И к нашему счастью, **оно** было проведено. Авторы сравнили две группы: одна выполняла обычные приседания, вторая - ягодичный мостик со штангой. В конце исследования, по истечении 3 месяцев, оказалось, что группа выполнявшая приседания получила значительно большую гипертрофию большой ягодичной мышцы (разница почти в три раза). Разумеется, их квадрицепсы и сила в приседаниях также выросли больше, и даже разница в росте силы непосредственно в ягодичном мостике не была статистически значимой между группами.

Это сильно идет вразрез с данными предыдущих обзоров, которые замеряли активность в мышцах с помощью электродов, сами авторы объясняют свои находки следующим образом: приседания имеют намного большую амплитуду движения и ягодичные мышцы гораздо

дольше пребывают в растянутом состоянии.

Отсюда важный вывод: приседания - выбор №1 для тренировки ног, включая и ягодичные мышцы

► **Table 1** Muscle strength and thickness values before and after the training period.

	Back squat group (n = 12)			Hip thrust group (n = 10)			
	Pre	Post	Difference (95%CI)	Pre	Post	Difference (95%CI)	Between-group P
1RM Barbell Squat (kg)	91.9±5.8	124.9±11.8	33.0 (28.1 to 37.8)	93.1±5.3	97.1±11.6	4.0 (-3.6 to 11.6)	<0.001
1RM Hip Thrust (kg)	100.1±5.2	114.1±9.4	13.9 (8.2 to 19.6)	98.7±5.6	118±6.2	19.3 (14.9 to 23.6)	0.122
MT Quadriceps (mm)	59.5±4.6	66.8±5.5	7.3 (6.3 to 8.2)	59.8±3.4	61±3.1	1.2 (-0.006 to 2.4)	<0.001
MT Gluteus (mm)	36.1±3.6	39.5±4.1	3.4 (2.6 to 4.2)	35.5±4.1	36.8±3.5	1.3 (0.54 to 2.05)	<0.001

Конечно, это не означает, что дополнительные упражнения не сделают рост мышц еще больше. Вариативность (например, тренировка под разными углами) не менее важна для максимального результата, поэтому имеет смысл добавлять и изолированные упражнения.

Это также поможет повысить объем нагрузки на ягодичы без излишнего утомления других крупных мышц. Так, восстановление квадрицепсов и глубоинных мышц спины от приседаний и становой несомненно занимает больше времени, чем восстановление ягодич от мостика. Ну и конечно же, дополнительные упражнения требуются для тренировки других, более маленьких ягодичных мышц.

Основные принципы тренировки средней ягодичной мышцы

- Средняя ягодичная мышца имеет примерно 50% от массы большой ягодичной мышцы, поэтому ее также важно развивать
- Нужно делать акцент на многоповторку, так как средняя мышца по большей части состоит из волокон 1-го типа
- Средняя мышца участвует при отведении (абдукции) бедра в сторону, и намеренный поворот стопы вовнутрь сделает ее активацию еще сильнее
- Список упражнений для этой мышцы и не только можете посмотреть [тут](#)

Спасибо за внимание, надеюсь, что был сегодня вам полезен.

Более подробно по теме:

<https://bretcontreras.com/recent-glute-and-hip-thrust-research-for-2020-2021/> - большое собрание недавних исследований

https://www.youtube.com/watch?v=Ynjshc_LwPE&t=6s;

<https://www.youtube.com/watch?v=XgekALiC8Ik&t=1s> - короткие видео с опорой на научные

данные

Автор заметки: sidх (Тимур)

Revision #5

Created 11 August 2023 13:15:12 by matvey033

Updated 4 October 2023 13:04:00 by Тимур