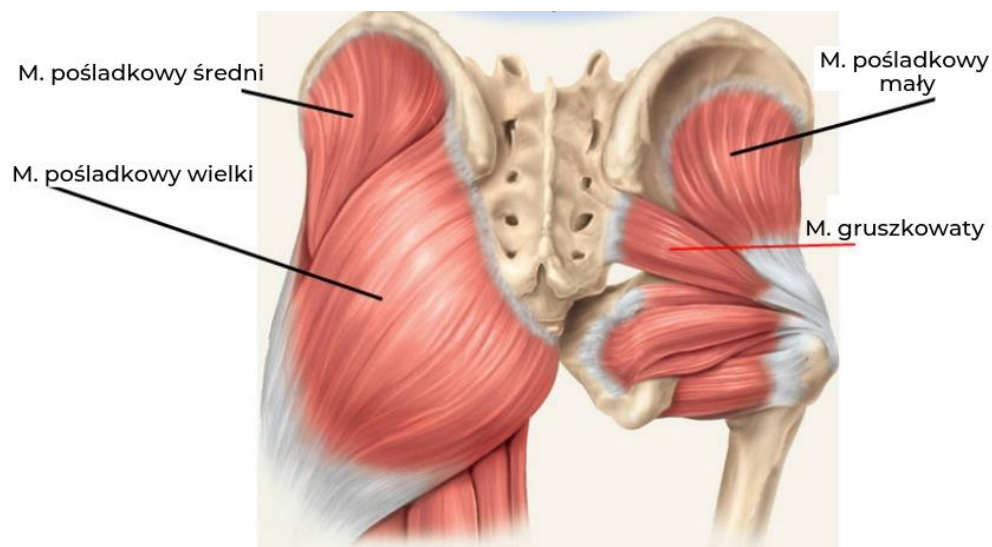


Anatomia mięśni pośladkowych

Mięśnie pośladkowe to dosyć złożona grupa, pełniąca bardzo ważną funkcję dla naszego ciała. Bez sprawnych pośladków ciężko będzie zachować sztywną, stabilną pozycję. Nie mówiąc o podniesieniu się z pozycji siedzącej.



Mięśnie pośladkowe, to trzy główne partie mięśniowe. Największy jest mięsień pośladkowy wielki, który odpowiada za kształt naszej pupy. Wpływa także na utrzymanie pionowej postawy ciała, prostuje staw biodrowy, jak również jest odpowiedzialny za przywodzenie i odwodzenie uda oraz obracanie nogi na zewnątrz. Mięsień pośladkowy mały znajduje się najgłębiej ze wszystkich. Jego funkcje to odwodzenie uda, zginanie i prostowanie stawu biodrowego, obracanie uda do wewnątrz i na zewnątrz. Wreszcie mamy mięsień pośladkowy średni, który położony jest na w górnej, zewnętrznej części pośladków. Ten mięsień uaktywniany jest przede wszystkim podczas chodzenia.

Jeśli chcesz poprawić wygląd swojej pupy, wystarczą **3 proste, ale skuteczne ćwiczenia**. Nawet jeśli poświęcisz im 5 minut dziennie, zobaczysz efekty!

1. Podnoszenie miednicy (most)

Podnoszenie miednicy jest świetnym ćwiczeniem dla poprawy postawy, a jednocześnie wzmacnia i kształtuje mięśnie brzucha i pleców.



Oto jak to działa: Połóż się na plecach z rękami luźno przy ciele. Zegnij nogi pod kątem 90 stopni. Teraz napnij brzuch i unieś miednicę z podłogi tak, aby kolano, udo i ramię tworzyły linię. Opuść miednicę i zatrzymaj się tuż przed podłogą a następnie podnieś ją ponownie.

- Powtórz ćwiczenie 15 razy w 3 zestawach.

2. Wypady

Oto jak to działa: Stoisz prosto. Prawą nogą wykonujesz wypad do przodu, zginając prawe kolano pod kątem prostym. Zachowaj równowagę. Wróć i zmień nogę. Podczas zmiany nóg możesz wykonać przeskok.

- Powtórz ćwiczenie 15 razy na każdą nogę w 3 zestawach.

Wskazówka: jeśli jest to dla ciebie zbyt nudne, możesz założyć plecak z 4 pełnymi butelkami z wodą lub wziąć małe ciężarki.



3. Siad przy ścianie

Oto, jak to działa: stań o krok od ściany – tak by mieć ją za plecami. Nogi powinny być rozstawione na szerokość bioder. Palce stopy kieruj na zewnątrz. Teraz zegnij kolana i oprzyj się o ścianę wyprostowanymi plecami. Uda powinny znajdować się równolegle do ziemi. Opuść barki.

Przytrzymaj tę pozycję przez co najmniej 30 sekund.

Wskazówka: Jeśli ćwiczenie jest za trudne wykonaj je trzymając dłonie na udach.



Porady jak ćwiczyć "mimochodem"

Mięśnie pośladkowe możesz ćwiczyć również w codziennym życiu, podczas zwykłych czynności. Oto jak możesz to robić:

- Jak najwięcej chodź a podczas spaceru napinaj mięśnie pośladków i wykonuj większe kroki.
- Chodź po schodach, najlepiej co 2 schodki (chodząc na przemian wolno i szybko).

- Jak najczęściej napinaj mięśnie pośladków - podczas gotowania, w metrze, w kolejce lub pod prysznicem.

Sport w celu uzupełnienia gimnastyki

Oprócz specjalnych ćwiczeń na pośladki, istnieje wiele sportów, które świetnie wpływają na naszą pupę i są to:

- Jogging: nie tylko spala tłuszcz, ale także wzmacnia pośladki. Skuteczność zależy nie tyle od prędkości, co od czasu biegu – trening powinien trwać co najmniej 30-45 minut.
- Turystyka górską: wchodzenie i schodzenie z gór naprawdę działa cuda!
- Cross-Fit: trenuje całe ciało, zwłaszcza pośladki. Idealny do budowania mięśni.
- Aqua-Gym: buduje mięśnie, masuje i daje efekt detoksykacji. Po prostu świetny trening.
- Pływanie: niezależnie od stylu świetnie działa na mięśnie ćwicząc je i masując jednocześnie.
- Taniec: każdy rodzaj tańca dobrze działa na pośladki, ale im więcej ruchu, tym lepiej.
- Sporty ślizgowe: jazda na rolkach, jazda na nartach, jazda na snowboardzie, surfing...

Wszystkie te sporty opierają się na zgięciu i wyprostowaniu nóg, co ma również pozytywny wpływ na pośladki.

- Step aerobik i steppery: ćwiczenia działają identycznie jak wchodzenie po schodach, ale nie są tak nudne.

<https://www.youtube.com/watch?v=SzhSBuLCG48>

<https://www.youtube.com/watch?v=8pOKgSPl--M>