

5 причин, почему ягодицы не растут

...и как починить каждую. Спокойно, по шагам, на «ты».

1 Нет прогрессии — годами один и тот же вес. Мышце нет повода расти.
→ Добавляй нагрузку по правилу: добрала повторы — добавь вес.

2 Квадрицепс «забирает» нагрузку.
→ В приседе и выпадах чуть наклоняй корпус и дави через пятку.

3 Мало прямой работы на ягодицы.
→ 1–2 раза в неделю делай хип-траст и отведения — это база формы.

4 Нет восстановления и белка.
→ Сон 7–9 ч и ~1.6–1.8 г белка на кг веса. Мышцы растут в отдыхе.

5 Хаос вместо системы.
→ Нужен план на недели вперёд, а не случайные ролики.

Полная система

Программа «Ягодицы мечты»:
8 недель, дом и зал, видео к каждому упражнению.

Ольга Кашина

тренер по фитнесу · в Instagram* — @antropovaolenka
Telegram: @olgakashinaa

*Instagram принадлежит Meta, признанной экстремистской и запрещённой в РФ.