

**40**

**ĆWICZEŃ!**

**POŚLADKI**

KOMPLEKSOWY TRENING I PRAKTYCZNA WIEDZA

**W GÓRĘ!**

**septem**  
septem.pl

**KASIA BIGOS**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Korekta: MT. Media

Konsultacja merytoryczna: Michał Sówka

Opracowanie graficzne i skład: Sabina Suchy

Zdjęcie na okładce: Katarzyna Milewska

Ilustracje i zdjęcia wewnątrz książki:

s. 13, 79, 150, 178, 187-274 — fot. Katarzyna Milewska

s. 16, 29, 33, 67, 97 — fot. Natalia Miedziak-Skonieczna

s. 21, 22, 25, 27, 53, 70, 107, 121, 133, 136, 141, 143, 146, 149, 290 — zdjęcia wykorzystane za zgodą Shutterstock.com

s. 40-47, 281-287 — rys. Sylwia Lewandowska

s. 155 — fot. Zolina Photo

s. 162-173, 181-184 — fot. archiwum autorki

s. 292-294 — fot. Blackroll Polska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <https://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://septem.pl/user/opinie/anapos>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7655-7

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

**WSTĘP 10**

**WPROWADZENIE. MARZENIE O KRĄGŁOŚCIACH 14**

## **ROZDZIAŁ 1.**

**BEZ ANATOMII ANI RUSZ! 19**

- Mięsień pośladkowy wielki 22
- Mięsień pośladkowy średni 24
- Mięsień pośladkowy mały 26
- Inne, wybrane mięśnie ściśle współpracujące z naszymi głównymi bohaterami 28

## **ROZDZIAŁ 2.**

**KIEDY POŚLADKI NIE DZIAŁAJĄ TAK, JAK TRZEBA 31**

- Dysfunkcje mięśni pośladkowych 38
- Timing mięśniowy – klucz stabilizacji 42

## **ROZDZIAŁ 3.**

**POSTAWA CIAŁA MA ZNACZENIE 51**

- Przodopochylenie miednicy 54
- Tyłopochylenie miednicy 56
- Sway back 57
- Asymetria miednicy 58
- Zaburzenia wzorców ruchowych 60
- Podsumowanie 62

## **ROZDZIAŁ 4.**

### **BUDOWA CIAŁA, CZYLI CO NA TO GENY? 65**

- Kości 69
- Mięśnie 69
- Typ budowy 70
- Wiek i doświadczenia 73
- Przebyte urazy 74
- Propriocepcja 74
- Trening 75

## **ROZDZIAŁ 5.**

### **JAK ROZBUDOWAĆ MIĘŚNIE POŚLADKÓW? 77**

- Jak rośnie mięsień? 80
- Uszkodzenia mięśni 83
- Ćwiczenia złożone 85

## **ROZDZIAŁ 6.**

### **CO Z DODATKOWYM OBCIĄŻENIEM? 87**

- Dodatkowe obciążenie = lepsze spalanie 91
- Progresuj! 92

## **ROZDZIAŁ 7.**

### **ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM MIĘŚNI POŚLADKOWYCH 95**

- Część ogólna 98
- Część specjalistyczna rozgrzewki 102
- Aktywacja 102

## **ROZDZIAŁ 8.**

### **JAK ZAPLANOWAĆ TRENING SIŁOWY? 105**

- Jak często wykonywać trening siłowy? 108
- Technika 108
- Jak dobrać obciążenie? 109

Ile powtórzeń i serii? 111  
Jak długo odpoczywać pomiędzy seriami? 113  
Regeneracja 116

## **ROZDZIAŁ 9.**

### **BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ A DIETA 119**

Makroskładniki i ich rola w procesie budowania masy mięśniowej 123  
Ile posiłków dziennie? 125  
Jaka jest optymalna pora zjedzenia posiłku? 126  
4 przykłady posiłków przed treningiem 128  
4 przykłady posiłków po treningu 134

## **ROZDZIAŁ 10.**

### **DOMOWY SPRZĘT DO ĆWICZEŃ POŚLADKÓW 139**

Mata do ćwiczeń 141  
Gumy oporowe i gumy miniband 142  
Maszyny na siłowni 145  
Jakie dodatkowe obciążenie wybrać do domowego treningu? 147  
Obciążniki na kostki 151  
Podest 151

## **ROZDZIAŁ 11.**

### **TRENOWANIE MIĘŚNI POŚLADKÓW W CIĄŻY I PO PORODZIE 153**

Dlaczego warto, a nawet trzeba? 154  
Co po porodzie? 160

## **ROZDZIAŁ 12.**

### **ĆWICZENIA NA POŚLADKI 175**

#### **Moduł 1. Ćwiczenia w pozycji stojącej 177**

Martwy ciąg 177  
Martwy ciąg z taśmą 186  
Martwy ciąg jedno nogę z obciążnikami na kostkach 188

Martwy ciąg w pozycji wykroczonej z gumą 190  
Monster side z gumą 192  
Lift w tył z gumą 194  
Odwodzenie ugiętej nogi z gumą 196  
Dynamiczne wyprasty z gumą 198  
Odwodzenie plus lift 200  
Odwodzenie bioder z gumą 202

### **Moduł 2. Ćwiczenia w klęku podpartym 204**

Tradycyjny wyprost biodra w klęku podpartym 208  
Wyprasty podudzia w klęku podpartym 209  
Wyprasty biodra z modyfikacją 210  
Odwodzenie ugiętej nogi z gumą 212  
Hydrant z wyprostem nogi 214  
Rotacje podudzi na zewnątrz z gumą na kostkach 215  
Wznosy skośne prostej nogi z klęku podpartego 216  
Wyprasty nogi w biodrze z gumą miniband 217

### **Moduł 3. Ćwiczenia w pozycji leżącej 218**

Most biodrowy 219  
Most biodrowy klasyczny 221  
Most biodrowy z odwodzeniem 224  
Most biodrowy jednonóż 226  
Odwodzenie ugiętej nogi w leżeniu bokiem 228  
Unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu 230  
Wznosy nóg w leżeniu na brzuchu 232  
Unoszenie odwiedzionych nóg w leżeniu na brzuchu 234

### **Moduł 4. Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczki 236**

Hip thrust z dodatkowym obciążeniem 238  
Hip thrust jednonóż w oparciu o podest 242  
Wznosy nóg w leżeniu na ławeczce 244  
Wchodzenie na podest 247  
Wchodzenie na podest plus lift 250  
Wejście na podest plus przysiad 252  
Wznosy bioder z nogami na podwyższeniu 254  
Przysiad bułgarski 256

## **Moduł 5. Ćwiczenia złożone 260**

Przysiad 261

Przysiad sumo 266

Zakroki 268

Zakroki skrzyżne 272

Wypadki boczne 274

## **ROZDZIAŁ 13.**

### **ROZCIĄGANIE I ROZLUŻNIANIE 277**

Rozciąganie 278

Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego 281

Rozciąganie mięśni pośladkowych 284

Rolowanie 288

Rolowanie pośladków 291

Rolowanie i rozluźnianie grupy mięśni zginaczy bioder 293

### **PODSUMOWANIE 297**



# WSTĘP

Jestem Kasia Bigos. Od 10 lat pracuję w branży fitnessowej. Niektórzy nazywają mnie znaną trenerką 😊, inni chwalą za skuteczność – i to drugie zdecydowanie wolę!

Jeśli mnie nie znasz, powinnaś wiedzieć o mnie kilka rzeczy. Kocham swoją pracę. Żyję i oddycham nią od lat. Idealnie by było, żeby każdy człowiek na świecie tak bardzo jak ja uwielbiał to, co robi. Moja pasja przynosi mi nie tylko pieniądze, ale i satysfakcję.

Nie zawsze tak było. Kiedyś pracowałam w korpo, w dużej redakcji (jestem po studiach dziennikarskich). I choć korporacja nauczyła mnie bardzo wiele (w tym: jak pracować na 200% swojej wydajności!), czułam, że to nie jest moje miejsce. Już wtedy sport był dla mnie ważny. Korpo się skończyło, ale pasja została. I z tej pasji zrodziła się Kasia Bigos, trenerka.



Jestem uparta. Nigdy nie rezygnuję z marzenia, które raz pojawi się w mojej głowie. Kiedyś – właściwie przez przypadek – trafiłam na zajęcia pole dance. Ogromnie mnie to wciągnęło. Do tego stopnia, że sześć lat później słuchałam *Mazurka Dąbrowskiego* podczas mistrzostw Europy w Pradze i zdobyłam tytuł mistrzyni Europy w kategorii duety. Wtedy uwierzyłam, że ciężka i konsekwentna praca może sprawić cuda.

Uważam, że ludzkie ciało ma niemal nieograniczone moce. Jego plastyka mnie fascynuje.

Przez lata kształciłam się i szkoliłam, współpracując z ludźmi znacznie ode mnie mądrzejszymi. Tworzyłam kursy i szkolenia, które pozwoliły wielu osobom, podobnie jak mnie kiedyś, iść za głosem serca i zdobyć kwalifikacje zawodowe w branży fitnessowej. Sama cały czas się uczę. To niekończąca się historia. Fitness, pole dance i stretching to trzy dziedziny, o których mogę powiedzieć, że czuję się w nich wyspecjalizowana.

Długo nie wierzyłam, że mogę napisać książkę. Ale ten trudny rok i kursy online, które wymyśliłam (w tym kurs pośladowy), sprawiły, że zmieniłam zdanie. Zmotywowali mnie przede wszystkim ludzie, którzy brali w tych kursach udział i którzy tak licznie pisali do mnie wiadomości z podziękowaniami i informacjami, jak zmieniły się ich ciała.

Ta książka powstała, ponieważ na temat płaskiej pupy wiem właściwie wszystko. Z taką się urodziłam. Lata mojej pracy w branży jako trenerki, a obecnie jako szkoleniowca zobowiązują mnie do podzielenia się wiedzą i doświadczeniem zarówno moim, jak i moich podopiecznych. W tej książce znajdziesz

całą bibliotekę ćwiczeń na pośladki. Dowiesz się, jak je ujędrnić, wzmocnić i unieść.

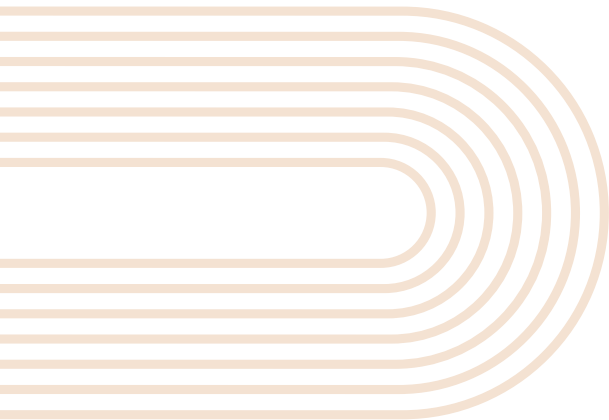
Napisałam tę książkę w określonym, bardzo istotnym celu – aby wyjaśnić, jak działają mięśnie pośladków. I dlaczego są takie ważne. Co się dzieje, gdy nie pracują w funkcji, jaką w istocie powinny pełnić. To ma wpływ na ból pleców, kolan czy na inne dolegliwości i na to, jak organizm kompensuje sobie bierność mięśni pośladkowych. W książce temat dotyczący problemów zdrowotnych związanych z niewłaściwym funkcjonowaniem tych mięśni podjął na moją prośbę wykwalifikowany fizjoterapeuta i trener Michał Sówka z The Runner Project.

Z tej książki dowiesz się wszystkiego, czego potrzebujesz, aby obudzić swoje mięśnie pośladkowe. Dzięki temu zobaczysz poprawę w funkcjonowaniu całego ciała.

To jak? Zaczynamy!

*Kasia*





# WPROWADZENIE. MARZENIE O KRĄGŁOŚCIACH

Piękna, kształtna i jędrna pupa nie od dziś jest celem i marzeniem wielu kobiet. Wszystkie ochy i achy nad seksi krągłościami Jennifer Lopez nikogo już nie dziwią. Przecież nikt nie lubi smutnych, poddających się grawitacji, a czasem także cellulitowi pośladków, na których spodnie jakoś nie trzymają się najlepiej. Ale w pogoni za krągłościami zapominamy często o tym, co w treningu jest najważniejsze: optymalne funkcjonowanie naszego ciała, bez blokad, bólu i dysfunkcji.

Chcę Ci dać trochę do myślenia na temat uruchomienia mięśni pośladkowych. Milion przysiadów ze sztangą nie oznacza wcale, że mięśnie pośladków są aktywne. A dobra kondycja tej partii mięśniowej jest kluczowa. Czemu? Boli Cię czasem kręgosłup? Łupie w odcinku lędźwiowym? Narzekasz na ból kolan?

Nie zawsze ból danej części ciała oznacza, że to właśnie w niej tkwi źródło problemu. Mięśnie pośladkowe są jedną z największych grup mięśniowych w naszym ciele i pełnią szereg bardzo ważnych funkcji mających o wiele większe znaczenie niż fajny wygląd pupy w dżinsach.

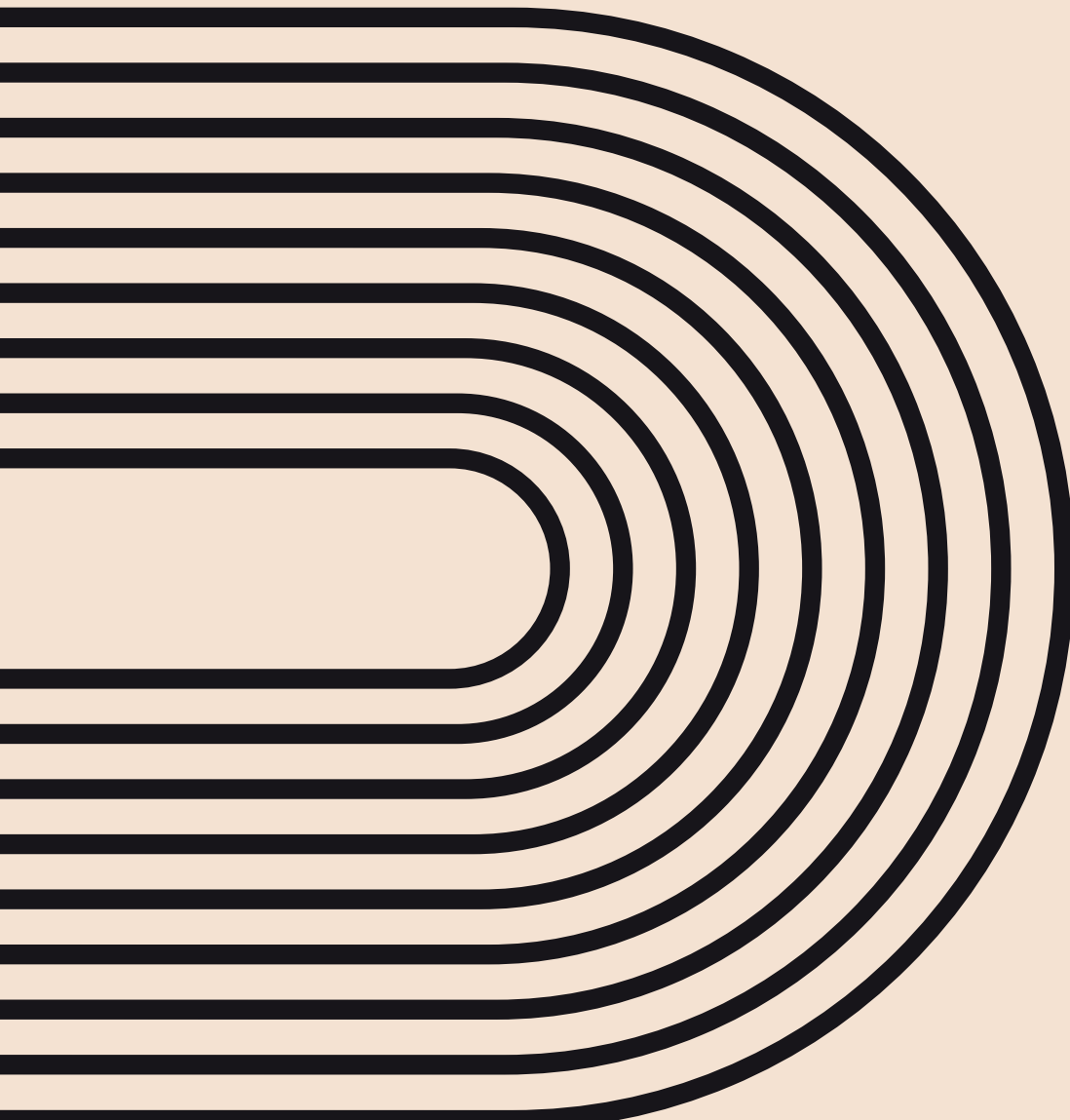
Grupa mięśni pośladkowych to kilka różnych mięśni. Wśród nich są m.in. mięsień pośladkowy mały i mięsień pośladkowy średni, które stabilizują miednicę podczas chodzenia, oraz mięsień pośladkowy wielki, który prostuje nogę w stawie biodrowym i jest jednym z najważniejszych mięśni w ludzkim ciele.

Niestety siedzący tryb życia, brak sportu lub zwyczajnie nieumiejętne technicznie wykonywanie ćwiczeń nie sprzyjają aktywności mięśni pośladkowych. Oznacza to, że regularne przysiady i wykroki mogą nie wystarczyć, by utrzymać pośladki i całe ciało w dobrej kondycji. Znam wiele osób, które narzekają: „Ćwiczę już tyle lat i wciąż jestem niezadowolona(-y) z moich pośladków”. Wcale mnie to nie dziwi, bo kiedy sprawdzam napięcie pośladków u moich kursantów podczas ćwiczeń, przeciętnie wynosi ono 20 - 30%.

Jak zacząć ćwiczyć, aby trening był efektywny pod wieloma względami? Tym zajmę się za chwilę. Teraz chcę jednak zaznaczyć, że to nie jest książka dla osób, które planują zbudować imponującą muskulaturę i planują ćwiczyć pupę w dzień i w nocy, aby uzyskać zamierzone efekty. Według mnie bowiem taki pomysł na trening nie jest dobry. Znam mnóstwo osób, które zakładają sobie jakiś cel i nie zajmują się w danym czasie niczym innym. Skupiają się tylko na jednym. A to nie może skończyć się dobrze. Nasze ciało zawsze (ABSOLUTNIE ZAWSZE!) dąży do równowagi. Jeśli głównym – albo jedynym – bohaterem




Twoich wielomiesięcznych treningów mają być pośladki, musisz wiedzieć, że coś innego w tym czasie ucierpi. Takie ćwiczenie prowadzi do dysbalansu, który omówię w dalszej części książki, a Twoje mięśnie prawdopodobnie będą przestymulowane (tak samo zresztą jak cały dowodzący tym biznesem układ nerwowy). To się Twojemu ciału nie spodoba i być może będzie mieć swoją cenę. Dlatego zastanów się, czy na pewno warto.





**ROZDZIAŁ 12.**

**ĆWICZENIA  
NA POŚLADKI**



Przejdę teraz do ćwiczeń głównych, które stanowią core tej książki i z którymi warto się zapoznać chcąc skutecznie pracować nad pośladkami. Przygotowałam ich aż 40 i podzieliłam je na pięć modułów:

- [1] Ćwiczenia w pozycji stojącej.
- [2] Ćwiczenia w klęku podpartym.
- [3] Ćwiczenia w pozycji leżącej.
- [4] Ćwiczenia z wykorzystaniem ławeczki.
- [5] Ćwiczenia złożone.

Planując swój trening, możesz wybierać ćwiczenia z poszczególnych modułów lub łączyć je w jeden plan treningowy. Zaczynamy!

## MODUŁ 1.

# ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ

## SPRZĘT

Do ćwiczeń w tym module przydadzą się:

- sztanga, odważniki (kettle bądź hantle);
- taśma treningowa (długa zamknięta guma);
- gumy miniband;
- odważniki na kostki.

W tym rozdziale omówię kilka wybranych ćwiczeń na pośladki wykonywanych w pozycji stojącej. Będą to odwodzenia, wyprosty i odmiany martwego ciągu. Być może zastanawiasz się, dlaczego martwy ciąg znalazł się tutaj, a nie w module ćwiczeń złożonych. Właściwie pasuje do obu kategorii, natomiast ze względu na modyfikacje, które chcę tu pokazać, zdecydowałam się na przyporządkowanie tego ćwiczenia do tej kategorii.

## MARTWY CIĄG

To taki klasyk gatunku, który trudno pominąć w treningu mięśni pośladkowych, a jednocześnie doskonałe ćwiczenie, któremu warto poświęcić nieco więcej miejsca w tej książce. Poza tym to świetne ćwiczenie funkcjonalne, budujące siłę i bardzo wszechstronnie rozwijające całe ciało (nie tylko pośladki). Chyba nie przesadzę, gdy napiszę, że podczas jego wykonywania pracują właściwie wszystkie mięśnie.



Koncentryczną pracę wykonują mięśnie nóg, a mięśnie podudzia (m.in. łydka) stabilizują pozycję. Znaczna część roboty zostaje wykonana także przez mięśnie pleców (prostownik grzbietu, mięsień równoległoboczny, mięsień czworoboczny lędźwi, obszerny boczny itd.). Mięśnie przedramion i rąk pracują tak, aby utrzymać ciężar. I nasi bohaterowie: mięśnie pośladkowe, grupa mięśni kulszowo-goleniowych także są w grze, podobnie zresztą jak wszystkie mięśnie brzucha.

Samo dobro? Tak, jeśli znamy prawidłową technikę, obciążenie i częstotliwość wykonania tego ćwiczenia.

## **TECHNIKA I NAJCZĘSTSZE BŁĘDY**

Nieprawidłowe wykonanie martwego ciągu to kosztowna sprawa. Zapłaci za to przede wszystkim kręgosłup. Kiedy podnosisz ciężar, na kręgosłup lędźwiowy działają siły o ok. 15 razy większe, niż waży dany ciężar.

Prócz nieprawidłowej techniki zaszkodzić może za częste wykonywanie martwych ciągów bądź dobieranie do tych ćwiczeń zbyt dużego ciężaru. Zazwyczaj prowadzi to do kontuzji. Zwykle bowiem urazy lędźwi lub przeciążenia tego obszaru to najczęstsze „skutki uboczne” regularnych martwych ciągów wykonywanych z nieodpowiednim (za dużym) obciążeniem.

Jeśli zależy Ci na pośladkach – nie ma potrzeby brać na sztangę zawsze maksów. Czasem lepiej sprawdzi się umiarkowane obciążenie, ale np. wykonanie większej liczby powtórzeń.

A teraz konkrety. Na co zwrócić uwagę przy wykonywaniu martwego ciągu np. ze sztangą? Zrób to krok po kroku.

- Podejdź do sztangi i chwyć ją na szerokość barków. Podudzie powinno dotykać sztangi – zwiększy to prawdopodobieństwo, że poprowadzisz sztangę blisko ciała (neutralizując tym samym obciążenia), oraz uchroni przed zbytnim wystawianiem kolan do przodu. Im bardziej pionowo ustawisz golenie, tym lepiej.
- Cofnij biodra, pamiętając, że martwy ciąg to nie przysiad. Biodra są zawsze wyżej niż kolana, plecy muszą być proste, łopatki ściągnięte, a brzuch mocno spięty. Utrzymaj neutralną lordozę lędźwiową. Zwróć uwagę także na barki, które powinny być nad sztangą (w jednej linii), a ręce wyprostowane w łokciach i rozluźnione. Usztywnij kręgosłup! To bardzo ważne. Zanim oderwiesz ciężar od ziemi, napnij mięśnie z tyłu ciała – plecy, pośladki i mięśnie nóg.
- Sztangę możesz chwycić nachwytem, chwytem mieszanym bądź hakowym. Najczęściej stosuje się ten pierwszy. Inne przydają się przy większych obciążeniach. Kiedy chwycisz sztangę, w pierwszej kolejności pomyśl o prostych plecach i napięciu mięśni brzucha.
- Weź wddech i napełnij przeponę powietrzem. Ciśnienie, jakie się wytworzy w jamie brzucha, będzie naturalnym pasem ochronnym dla pleców.
- Podczas podnoszenia ciężaru staraj się cały czas prowadzić sztangę możliwie jak najbliżej ciała. Niech ruch będzie płynny i spokojny. Podnoś sztangę, prostując biodra i kolana w jednym tempie. W końcowej fazie napnij pośladki i brzuch. Dopiero po tym znów zacznij fazę opuszczania.

## JAK ROBIĆ MARTWY CIĄG?

Szków jest wiele: martwy ciąg na prostych nogach, sumo, z podwyższenia, na jednej nodze, w pozycji wykroczonej, z innymi rodzajami sprzętu. Warto próbować i dobierać je indywidualnie. Za chwilę zresztą poznasz wybrane rodzaje.

Prócz różnych odmian martwych ciągów w pozycjach stojących będą nas interesowały wyprosty nóg – tzw. lify, czy odwodzenia nóg, które trudno zrobić z większym obciążeniem. Dlatego świetnie sprawdzą się gumy fitnessowe, gumy czy obciążniki na kostki. Na siłowni często używa się wyciągów i linek.

Poniżej różne warianty tego ćwiczenia.

## MARTWY CIĄG Z TAŚMĄ

To taki domowy odpowiednik martwego ciągu, kiedy brakuje Ci dodatkowego obciążenia. Albo jeśli masz niewielkie obciążenie w postaci hantli czy odważników kettlebells, a chcesz popracować z mocniejszym oporem – możesz postawić na wersję dwa w jednym. Im mocniejszy opór gumy, tym więcej pracy. Złóż długą gumę na pół. Ustawiając stopy na szerokość bioder, stań na gumie i chwyć w dłonie jej dwa końce. Cofnij biodra, wyprostuj plecy (kręgosłup neutralnie, podobnie miednica). Napinając mięśnie brzucha z wydechem, wyprostuj się i jednocześnie dynamicznie zepnij mięśnie pośladkowe (rysunek 12.5).

### WSKAZÓWKI TECHNICZNE

Uważaj, by kolana nie wychodziły z nadmierną siłą do przodu. Pamiętaj też, że martwy ciąg to nie przysiad. Plecy w każdej odmianie martwego ciągu są proste, a brzuch napięty. Biodra idą w tył jako pierwsze. Z wydechem wykonujesz wyprost. Na końcu ruchu pamiętaj, żeby nie wykonywać przeprostu w plecach. Wróć do stabilnej pozycji pełnego wyprost.

### MOŻLIWE PROBLEMY

W przypadku martwego ciągu zwykle jest to wspomniana już kompensacja i przeciążenie pleców. Pamiętaj o głowie. Ta często wychodzi z nadmierną siłą do przodu.





Rysunek 12.5. Martwy ciąg z taśmą

# MARTWY CIĄG JEDNONÓŻ Z OBCIĄŻNIKAMI NA KOSTKACH

Na kostki załóż obciążniki. Ustaw stopy na szerokość bioder i chwyć w dłonie dodatkowe obciążenie. Weź wdech, a następnie unosząc jedną wyprostowaną nogę w tył, zacznij pochylać się w przód. Plecy są proste, łopatki ściągnięte, brzuch spięty. Podczas pochylania się w przód noga podporowa jest lekko ugięta w kolanie, a tylna prosta i angażuje mięsień pośladkowy wielki (rysunek 12.6). Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.

## WSKAZÓWKI TECHNICZNE

Ciągnij tylną nogę pośladkiem. Nie kompensuj plecami.

Talerze kości biodrowej powinny pozostać na jednej wysokości (nie rotuj ich, próbując utrzymać balans). To trudne ćwiczenie i wymaga dobrej stabilności.

## MOŻLIWE PROBLEMY

Wspomniana rotacja miednicy, brak możliwości pełnego wyprostowania nogi związany z brakiem zakresu i ze skróconymi mięśniami zginaczami biodra, w tym mięśniem biodrowo-lędźwiowym. To ćwiczenie w dość bezlitosny sposób obnaża braki związane z postawą ciała czy mobilnością.



Rysunek 12.6. Martwy ciąg jednonóż

## MARTWY CIĄG W POZYCJI WYKROCZNEJ Z GUMĄ

Mniej tradycyjna wersja martwego ciągu, która z dodatkowym obciążeniem i gumą miniband nad kolaniem w ustawieniu wykrocznym świetnie angażuje mięśnie pośladkowe.

Ustaw jedną nogę z przodu, drugą z tyłu. Odległość między stopami nie powinna być za duża. Złap odważnik kettlebells (może być oczywiście sztanga lub hantle), tak aby nadgarstki były ustawione neutralnie (rysunek 12.7).



Rysunek 12.7. Martwy ciąg w pozycji wykroczonej

Rozpocznij od ustabilizowania łopatek i przeniesienia bioder w tył. Zbliżając brzuch do uda, prostuj plecy (kręgosłup znów powinien być ustawiony możliwie najbardziej neutralnie). Brzuch jest spięty. Obydwie nogi uginają się w kolanach, a guma powinna być lekko napięta.

Z wydechem wykonaj dynamiczny wyprost tułowia z jednoczesnym wyprostem tylnej nogi.

## **WSKAZÓWKI TECHNICZNE**

Pracuj mocno także mięśniami brzucha i angażuj do pracy przeponę. Nie pozwalaj barkom iść za mocno do przodu pod wpływem ciężaru utrzymanego w dłoniach.

Tułów mocno w przód! Trzymaj plecy. Barki powinny być nad obciążeniem utrzymanym w dłoniach, a ręce wyprostowane w łokciach.

Głowa wraz z szyją stanowi naturalne przedłużenie kręgosłupa.

## **MOŻLIWE PROBLEMY**

Problemy ze stabilizacją łopatek.

Zbyt mocne zaokrąglenie pleców (pogłębiona kifoza piersiowa), w związku z tym nadmierne obciążenie pleców.

Krażki międzykręgowe przy nieutrzymanej lordozie nie są w stanie dobrze rozłożyć obciążeń, przez co dochodzi do ich obciążania jednostronnego, a tym samym urazów w zewnętrznej części dysku.

## MONSTER SIDE Z GUMĄ

Czyli krok odstawno-dostawny w pozycji półprzysiadu (rysunek 12.8). Ćwiczenie doskonale angażuje do pracy grupy mięśni odwodzicieli uda, w tym mięśnie pośladkowe średni i mały. Zadanie polega na wykonywaniu kroków w bok. Może być jeden w prawo i potem jeden w lewo bądź np. kilka kroków w jedną, a następnie parę w drugą stronę.

Inną opcją jest założenie gumy na stawy skokowe bądź użycie dwóch gum – jednej na wysokości kostek, drugiej tuż nad kolanami.



Rysunek 12.8. Monster side.

## WSKAZÓWKI TECHNICZNE

Zwróć uwagę na ułożenie swojego ciała. Kręgosłup powinien zachować naturalne krzywizny. Nie garb się. Nie zamykaj klatki piersiowej.

Przenieś biodra delikatnie w tył – tak aby miednica została w możliwie najbardziej naturalnej pozycji. Spróbuj świadomie napiąć przy tym mięśnie pośladkowe.

Kolana nie powinny schodzić się do środka. Pilnuj, by pracowały w osi staw skokowy – kolano. Próbuje delikatnie rozciągać gumę, tak aby poczuć jej opór. Stopy cały czas powinny być skierowane do przodu, natomiast kolana rozpychaj na boki, rozciągając gumę.

Twoim zadaniem jest odpychanie się od nogi podporowej, zamiast koncentrowania się w ruchu na samym odstawianiu nogi w bok.

## MOŻLIWE PROBLEMY

Czasami kolana wychodzą za mocno do przodu. Wówczas zamiast pracy mięśni pośladków możesz poczuć przeciążenie na poziomie stawów. W takiej sytuacji przenieś mocniej ciężar ciała na pięty. Możesz także wyobrazić sobie, jakbyś chciała usiąść na krześle.

Czasem też kolana rotują (a raczej zapadają) się do środka. Nie możesz na to pozwolić. Zwróć także uwagę na stopy – nie chcesz, aby rotowały się na zewnątrz podczas wykonywania tego ćwiczenia.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# PUPA? TO BRZMI... PO PROSTU PIĘKNIE!

Jędrne, krągłe pośladki à la Jennifer Lopez to marzenie wielu kobiet. Niestety, nie każdą z nas natura obdarzyła latynoskimi kształtami... Czy to oznacza, że mamy się pogodzić z tym faktem i skazać nasze pupy na przygnębiające w skutkach działanie czasu, cellulitu i grawitacji? Czy najskuteczniejszym sposobem na pośladki ma być ich maskowanie pod szerokimi spódnicami i długimi swetrami? Owszem, oversize wciąż jest w modzie, ale niech to będzie nasz wybór, a nie smutna konieczność!

**POZNAJ BUDOWĘ SWOICH POŚLADKÓW  
DOWIEDZ SIĘ, CO SPRZYJA ICH PIĘKNYM KSZTAŁTOM  
WYMODELUJ JE ĆWICZENIAMI**

**CIESZ SIĘ PUPĄ,  
O JAKIEJ ZAWSZE MARZYŁAŚ!**

*Ta książka powstała, ponieważ na temat płaskiej pupy wiem właściwie wszystko. Z taką się urodziłam. Znajdziesz tu całą bibliotekę ćwiczeń na pośladki. Dowiesz się, jak je ujędrnić, wzmocnić i unieść. Ja jednak wiąże z moją książką znacznie większe ambicje i nadzieje. Chciałabym przekazać Ci wiedzę o tym, jak działają mięśnie pośladków. Czemu są takie ważne? Co się dzieje, gdy pracują nieodpowiednio, i jaki ma to związek z bólem pleców, kolan czy innymi dolegliwościami i kompensacjami, które pojawiają się w ciele.*

**KASIA BIGOS, TRENERKA  
OD DWUNASTU LAT ZWIĄZANA Z BRANŻĄ FITNESS**



**PATRON WYDANIA:**

**POLSKIE  
CENTRUM  
FITNESS**

 Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 septem  
septem.pl

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-7655-7



9 788328 376557

cena 59,90 zł