

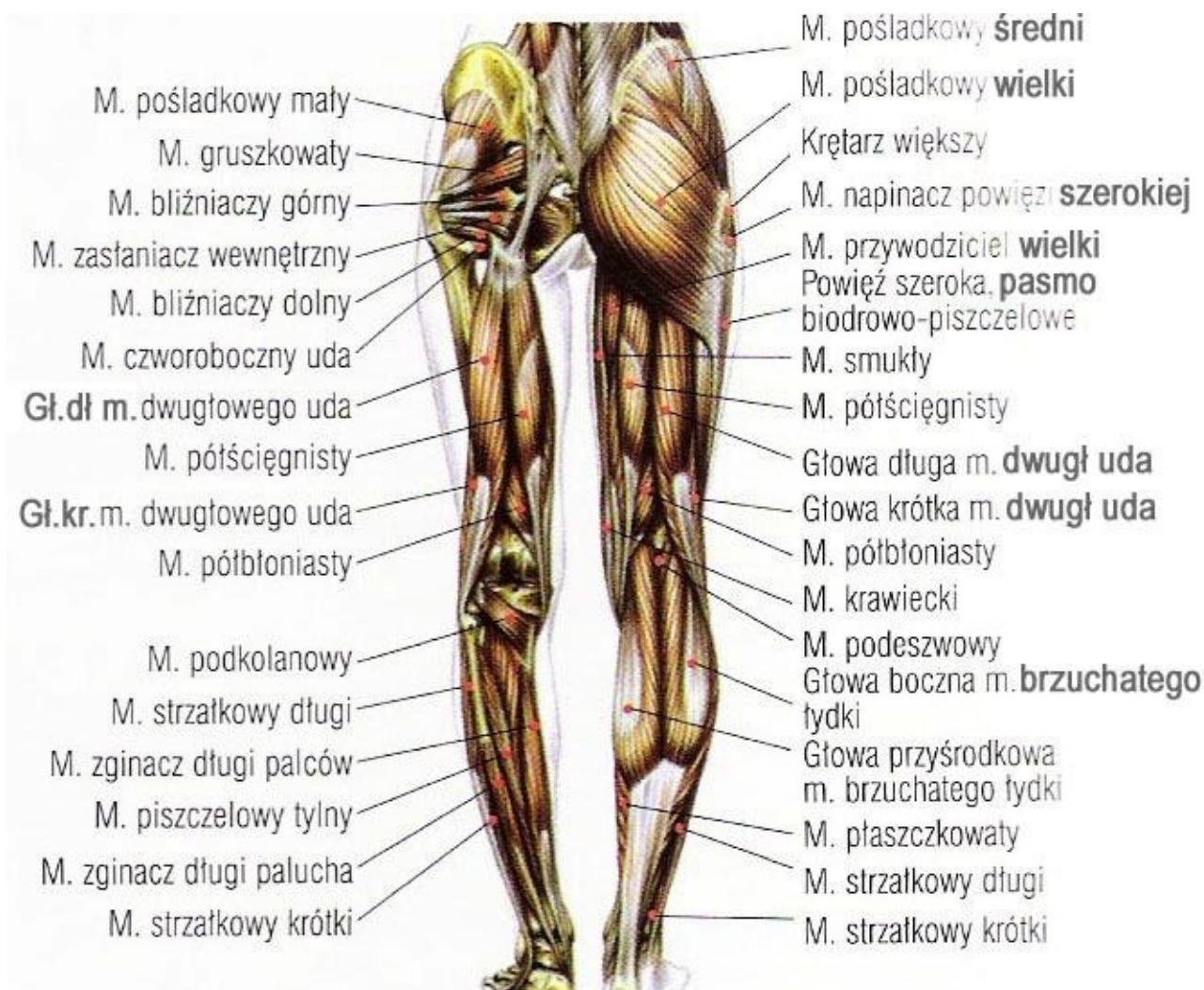
# Trening Pośladków i ud w domu.

## Bank ćwiczeń

Zanim zaczniemy trening pośladków i ud, należy się zaznajomić z anatomią tych grup mięśniowych. Zacznijmy od pośladków.

**Mięśnie pośladkowe** – grupa trzech mięśni tworzących pośladek: mięsień pośladkowy wielki, średni i mały. Pośladek ograniczony jest od góry w części przyśrodkowej grzebieniem biodrowym (łac. *crista iliaca*), a następnie linią łączącą szczyt kości krzyżowej i kolec biodrowy górny przedni. Z boku widoczną linię graniczną stanowi boczna krawędź brzuśca mięśnia wielkiego, a na dole bruzda pośladkowa (łac. *sulcus glutealis*). W części przyśrodkowej granicą jest karb odbytu (łac. *crena ani*). Od góry pośladek graniczy z okolicą lędźwiową (łac. *regio lumbalis*) (tylko w najwyższym punkcie) i okolicą biodrową (łac. *regio coxae*), na boku z okolicą krętarzową (łac. *regio trocheantica*). Od dołu graniczy on z

okolicą udową tylną (łac. *regio femoralis posterior*), a w najniższym (bocznym) punkcie z okolicą udową boczną (łac. *regio femoralis lateralis*). Między prawym a lewym pośladkiem znajduje się u góry okolica krzyżowa (łac. *regio sacralis*) a pod nią okolica odbytowa (łac. *regio analis*). Ich funkcje to wyprost, odwiedzenie i rotacja zewnętrzna albo wewnętrzna stawu biodrowego.



Przechodząc poniżej pośladków znajdują się tylna i przyśrodkowa część ud i podudzia.

Do tej Grupy zaliczamy:

Grupa tylna:

Przebiegają od guza kulszowego, a kończą się na goleni. Ich praca prostuje staw biodrowy i zgina kolanowy. Jeżeli kolano jest zgięte, możliwy jest ruch obracania golenia do wewnątrz i na zewnątrz. Do grupy tej zaliczamy:

- mięsień półścięgnisty,
- mięsień półbłoniasty,
- mięsień dwugłowy uda.

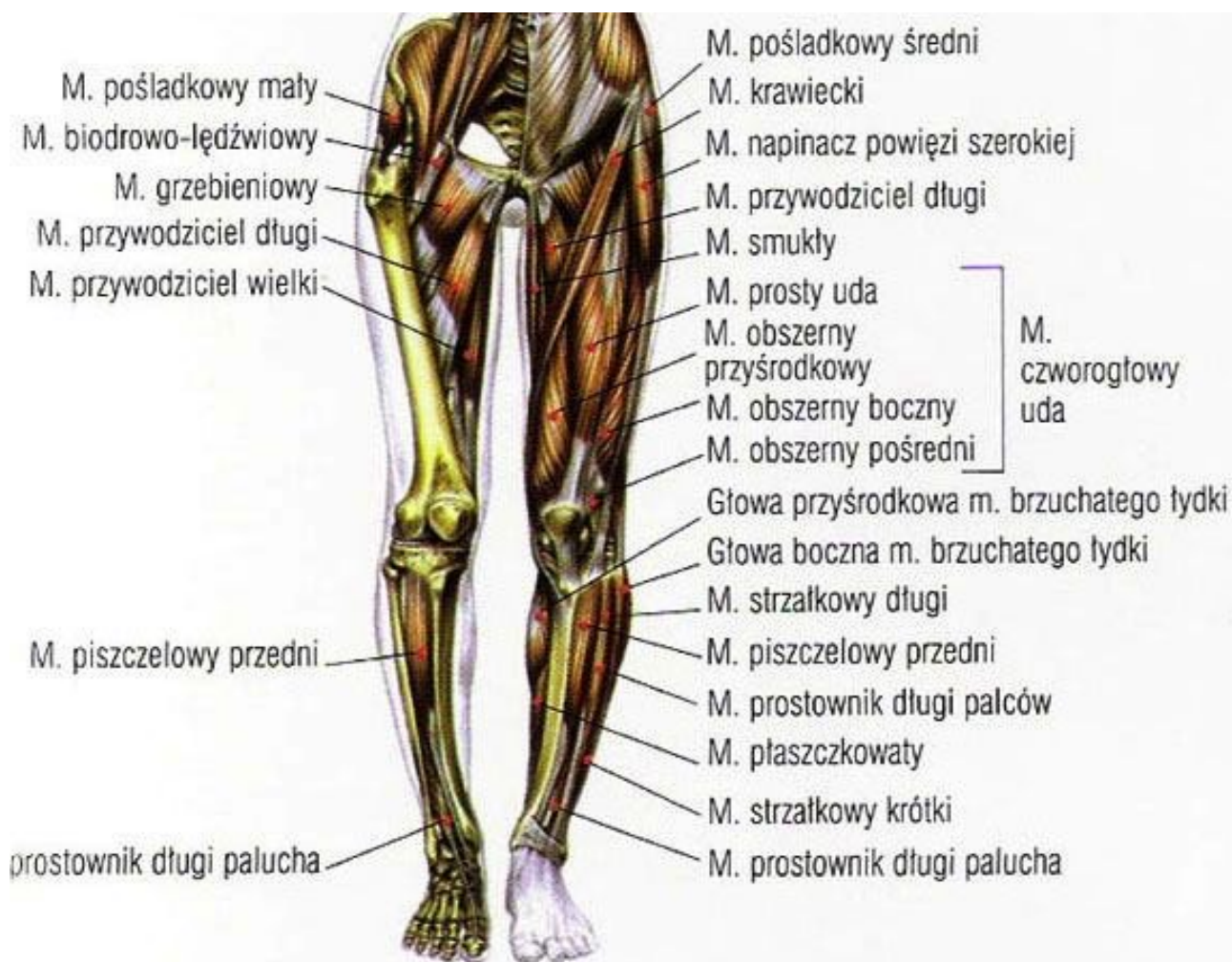
Grupa przyśrodkowa:

- mięsień grzebieniowy - przywodzi i zgina udo, obraca je na zewnątrz,
- mięsień przywodziciel długi - to silny mięsień, przywodzi udo, obraca je na zewnątrz oraz zgina staw biodrowy,
- mięsień przywodziciel krótki,
- mięsień przywodziciel wielki - jest to najsilniejszy mięsień przywodzący udo. W przeciwieństwie do poprzednich grup mięśni - prostuje staw biodrowy. Dlatego też obraca udo do wewnątrz a nie na zewnątrz, tak jak to czynią inne przywodziciele,

- mięsień smukły - pracuje przy zginaniu kolana.

Do najważniejszych mięśni przedniej części ud zaliczamy:

- mięsień krawiecki - mięsień ten zgina staw biodrowy i kolanowy, obraca udo na zewnątrz i jednocześnie przywodzi je. Jeżeli kolano jest zgięte w stawie kolanowym, to obraca podudzie do środka. Jest to jednak mięsień słaby i pełni funkcje jedynie pomocnicze,
- mięsień czworogłowy - to bardzo silny mięsień, prostuje staw kolanowy i prostuje staw biodrowy. W jego skład wchodzi mięśnie
  - Mięsień prosty uda
  - Mięsień obszerny przyśrodkowy
  - Mięsień obszerny pośredni
  - Mięsień obszerny boczny



Z teorii do praktyki, poniżej znajduje się zestaw ćwiczeń, który można wykonywać w domu aby wzmocnić mięśnie ud i pośladków.

## Ćwiczenie 1. „Glute bridge” czyli unoszenie bioder.

Leżąc na plecach ustaw stopy na szerokość bioder, stawy kolanowe ugięte. Ruch rozpocznij od aktywacji mięśni brzucha i dociśnięciu lędźwi do podłoża z tej pozycji unieś biodra tak by znalazły się w linii prostej z udami. Przytrzymaj pozycję z napiętymi mięśniami pośladkowymi przez 3-4 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Jeśli chcesz poczuć większą pracę swoich mięśni możesz nad kolanami zamieścić gumę oporową i podczas uniesienia

bioder napierać na nią udami. Co więcej na biodra możesz położyć ciężar zewnętrzny w postaci hantla czy odważnika kettlebell



## Ćwiczenie 2. „Hip Thrust”

Pozycja wyjściowa jak podczas wykonywania ćwiczenia powyżej, jednak górna część pleców znajduje się na podwyższeniu, np. kanapie. Krawędź podwyższenia powinna znajdować się pod łopatkami, głowa przedłużeniem kręgosłupa. Ruch jak podczas „glute bridge”.



## Ćwiczenie 3. Wykroki

Wysuń prawą nogę do przodu uginając ją w kolanie tak by kolano nogi przeciwnej znajdowało się kilka centymetrów nad ziemią, następnie wybijając się z nogi prawej dostaw ją do drugiej nogi. Ćwiczenie powtórz na obydwie strony.



By zwiększyć intensywność ustaw stopy na szerokość bioder i przeskocz tak by noga prawa znalazła się z przodu a noga lewa z tyłu zginając obydwa kolana. Poprzez przeskok wróć do pozycji wyjściowej i powtórz zamieniając stopy.

## Ćwiczenie 4. Przysiad „squat”

Ustaw stopy na szerokość bioder, stopy mogą być lekko zrotowane na zewnątrz. Następnie podwijając lekko miednicę wypychaj pośladki i biodra w tył schodząc tak by biodra znalazły się na wysokości kolan. Podczas ćwiczenia trzymaj napięte mięśnie brzucha oraz zwróć uwagę by kolana nie schodziły się do środka. W dolnej fazie zatrzymaj się na 2-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej mocno dopinając mięśnie pośladkowe na górze. Gdy chcesz mocniej poczuć pośladki zwiększ intensywność poprzez podskok. Gdy biodra znajdą się na wysokości kolan wybij się mocno do góry prostując obie nogi, wyląduj miękko na ziemi z lekko zgiętymi kolanami przechodząc od razu do przysiadu.





## Ćwiczenie 5: przysiad sumo

Ustaw nogi szerzej niż szerokość barków, palce stóp skierowane na zewnątrz. Schodź biodrami i pośladkami w dół, utrzymaj pozycję kilka sekund

i wróć do pozycji wyjściowej odrywając pięty od podłogi. Pamiętaj by plecy były wyprostowane, głowa w przedłużeniu kręgosłupa.



## Ćwiczenie 6: odwodzenie nogi do boku

Stań na prawej nodze, kolano lekko ugięte, ułóż ręce na biodrach noga lewa wyprostowana w stawie kolanowym – ruch do boku. Staraj się utrzymać równowagę poprzez aktywację mięśni brzucha i pośladków. Nogę wykonującą ćwiczenie odłóż na ziemię po ukończeniu wszystkich powtórzeń, ćwiczenie powtórz na obydwie nogi.



## Ćwiczenia 7: Pięta sufit w klęku podpartym

Zrób klęk podparty. Lewe kolano przyciągnij do siebie. Plecy proste. Patrz na kolano. Powoli przenoś lewą nogę w tył kierując piętą w sufit, zachowując kąt prosty między udem i podudziem. Wytrzymaj i przyciągnij nogę do klatki piersiowej. Pamiętaj aby utrzymać korpus napięty.



## Ćwiczenia 8: Zginanie nogi w podporze boki.

Położ się na lewym boku. Tułów podeprzyj na lewym przedramieniu. Prawą dłoń oprzyj na boku. Lewą nogę ugnij w kolanie. Udo tworzy kąt prosty i z tułowiem, i z podudziem. Prawą nogę wyprostuj i z wydechem unieś ją w górę, stopa jest ustawiona prostopadłe do podłoża.



## Ćwiczenia 9: Ćwierć przysiady

Stań prosto. Dłonie na biodrach. Patrz przed siebie. Kostkę lewej nogi oprzyj tuż nad prawym kolaniem. Nie zmieniając ułożenia tułowia, zejdź do ćwierć przysiadu. Wytrzymaj chwilę i unieś biodra.



## Ćwiczenia 10: Glute bridge na jednej nodze

Położ się na plecach. Ręce rozłóż na boki. Zegnij nogi w kolanach. Lewe podudzie oprzyj tuż nad prawym kolaniem. Unieś biodra - tułów i prawe udo powinny tworzyć linię prostą. Wytrzymaj chwilę i staraj się obniżyć biodra, ale nie dotknąć podłogi.



## Ćwiczenia 12: Pulsowanie

Położ się na brzuchu. Czoło oprzyj na przedramionach. Prawą nogę zegnij w kolanie pod kątem prostym i unieś ok. 10 cm nad podłogę.



## Ćwiczenia 13: Unoszenie bioder w klęku

Uklęknij. Tułów wyprostowany, łopatki ściągnięte. Dłonie splecione na plecach. Unieś biodra ok. 15 cm nad podłogę. Ćwiczenie polega na obniżaniu i unoszeniu bioder.





## Ćwiczenie 14: Odwodzenie nogi w klęku podpartym

Przyjmij pozycję klęku podpartego, z wydechem odwiedz nogę w boki powoli wróć do pozycji wyjściowej nie odkładając kolana na podłogę. Pamiętaj o usztywnieniu odcinka lędźwiowego.



## Ćwiczenie 14: Wypady do Boku

Z pozycji stania na szerokość bioder, odstaw jedną stopę do boku, zegnij ją w kolanie i przenieś ciężar ciała na zgiętą



nogę. Utrzymuj wyprostowane plecy i stopy trzymaj w jednej linii. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj wypad do boku drugą nogą.