



## Kształt Pośladków

**K**ażdy z nas podejmując się aktywności fizycznej ma jasno określone cele. Dla jednych istotne będzie dobre samopoczucie, z kolei inni skupiają się na sylwetce. Zarówno mężczyźni jak i kobiety mają preferowane części ciała, na które szczególnie kładą nacisk. Każda kobieta rozpoczynając przygodę z siłownią chce wymodelować swoją sylwetkę bądź zgubić zbędne kilogramy. Partie na jakich najchętniej się skupiamy to zdecydowanie dolna część naszego ciała. Oczywiście praca jaką wkładamy jest niezwykle ważna, jednak nie należy zapominać, że w grę wchodzi również genetyka. Nasze ciało ma odpowiedni kształt, gdyż wynika to z warunków genetycznych, jednak nie oznacza to że nie jesteśmy w stanie na to wpłynąć. Każdy z nas posiada inny kształt sylwetki a co za tym idzie nasze pośladki również znacznie się od siebie różnią

**P**oniżej pokrótce omówimy najbardziej popularne kształty kobiecych pośladków. **Kółko** - Tutaj tkanka tłuszczowa odkłada się wyłącznie w górnej części mięśni pośladkowych. Poza tym biodra są wyraźnie zaokrąglone, a mięśnie są zdecydowanie silne.

**Serduszko** - Jest to najbardziej proporcjonalny kształt pośladka, gdyż tkanka tłuszczowa rozmieszczona jest na dolnej części. Ponadto powoduje to, że optycznie ciało postrzegane jest jako kształt tzw. Klepsydry.

**Kwadrat** - W tym przypadku, talerze kości biodrowej wraz z zewnętrzną częścią ud tworzą linię prostą. Ponadto tkanka tłuszczowa umiejscowiona jest nie tylko na pupie, lecz gromadzi się również po bocznej stronie. Oprócz tego same mięśnie wymagają wzmocnienia, a dobrym uzupełnieniem byłyby dieta niskotłuszczowa.

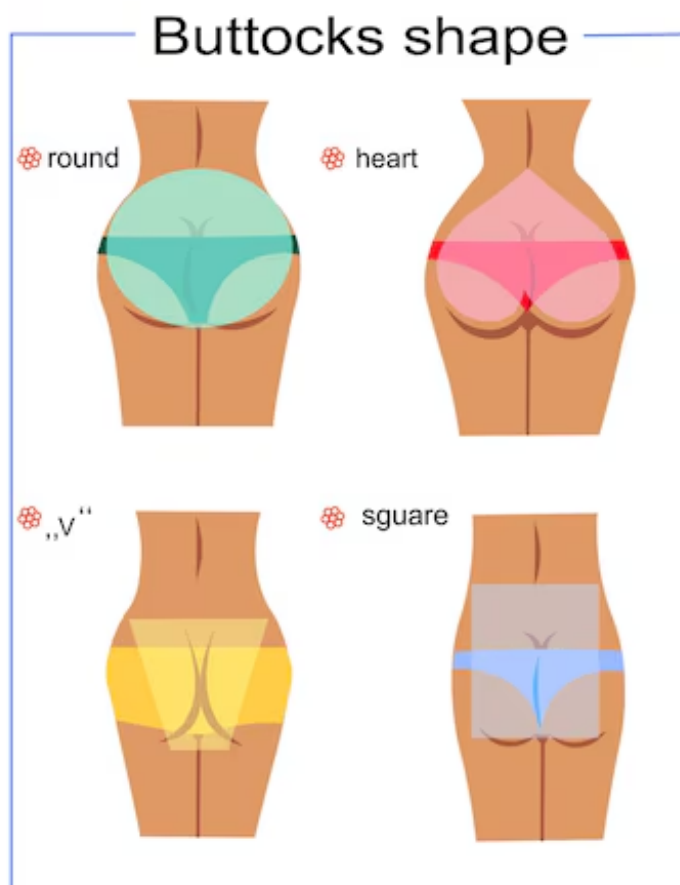
Trójkąt - Taki kształt jest spowodowany w głównej mierze poziomem estrogenu w organizmie. Tkanka tłuszczowa z czasem przestaje być zbita, co powoduje że zaczyna przemieszczać się w inne rejony ciała.

**J**eśli już wiemy jaki kształt pośladków posiadamy, warto wspomnieć o kilku niezbędnych elementach, które pozwolą uzyskać porządany cel. Aby zdobyć upragniony efekt musimy podejść do tematu holistycznie. Oprócz pracy fizycznej musimy również zadbać o prawidłowe nawadnianie organizmu oraz dostarczanie odpowiednich składników.

**W** przypadku podjęcia aktywności fizycznej, dobrze abyśmy byli świadomi z jakich mięśni składa się pośladek oraz jakie funkcje pełni każdy z nich. Warto wiedzieć, że nasze pośladki składają się z kilku mięśni, które razem współpracują ze sobą.

W ich skład wchodzi mięsień:

- pośladkowy wielki (w głównej mierze to on nadaje kształt naszej sylwetce, poza tym wpływa na utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Jego funkcją jest wyprost stawu biodrowego),
- mięsień pośladkowy mały (jest najgłębiej położonym mięśniem, współpracuje z pośladkowym średnim. Angażujemy go podczas odwodzenia, rotacji zewnętrznej oraz wyprostowania stawu biodrowego),
- pośladkowy średni (jest silnym odwodzicielem, zaaktywować możemy go również po przez rotację zewnętrzną).



**W** zależności od tego jaki jest nasz cel, trening pośladków będzie wyglądał nieco inaczej. Jednak poniżej przedstawiamy najbardziej popularne ćwiczenia, które skutecznie wpływają na modelowanie mięśni pośladkowych.

1. Przysiad klasyczny
2. Przysiad sumo
3. Hip trast
4. Lifty boczne
5. Wyprost stawu biodrowego
6. Odwodzenie kończyny dolnej
7. Muszla
8. Monster walk
9. Wykroki/ zakroki
10. Spacer Farmera
11. Wejścia na stopień
12. Martwy ciąg
13. Kossac squat

**P**rezentowane wyżej ćwiczenia to tylko kilka przykładowych pozycji, które możemy dołączyć do swojego planu treningowego, jednak każde z tych ćwiczeń angażuje określoną grupę mięśniową. W związku z tym, aby odpowiednio dobrać ćwiczenie musimy być świadomi na co