



Александра Табрина
Упругие ягодичы, или Попа,
как шарик. Как и почему?

<https://litres.ru/74047469>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему наши ягодичы часто "усыхают" с возрастом, и попа становится плоской. С юмором о важном. Топ-5 лучших упражнений для упругой задницы для мужчин и женщин.

Александра Табрина

Упругие ягодичи, или Попа, как шарик. Как и почему?

Почему после 30-ти попу похожа на подгоревший блин, и куда сбежали наши «персики»

Подзаголовок: Исповедь женщины, которая обнаружила свои ягодичи только утром на сиденье унитаза, потому что они отказались подниматься вместе с ней.

Вступление. День сурка в одном филейном месте

Вы замечали, что природа — та ещё стерва с чувством чёрного юмора? В 20 лет мы проклинаем свои ягодичи за то, что они слишком большие, круглые и привлекают внимание. Мы прячем их в мешковатых штанах и стесняемся купальников. А в 35 мы проводим утро понедельника в позе «разбитое корыто», сидя на холодном кафеле и уговаривая свою попу: «Ну вставай, милая, ну пошевелись, нам на работу...» Она не шевелится. Она приняла форму унитаза. Она стала плоской, как утверждение «я начну бегать с понедельника». Это не просто старение. Это биологический заговор. И се-

годня я, как добровольный подопытный кролик с обвисшей пятой точкой, расскажу вам ВСЮ жесткую правду. Приготовьтесь плакать от смеха, а потом от смеси смеха и осознания собственной вины перед своей задницей.

Глава 1. Синдром «Подушки-невидимки» или как мышцы ушли в подполье

Почему в 18 лет мы могли присесть на бордюр и подпрыгнуть, как Том из «Тома и Джерри», а в 40 попытка встать с дивана напоминает запуск ракеты «Союз» — медленно, с обратным отсчетом и неизрасходованной ступенью, которая так и осталась лежать на пуфике?

Всему виной — **Большая ягодичная мышца**. Звучит гордо, правда? Но к 30-ти годам она перестает быть «Большой» и становится «Слегка уставшей и очень обидчивой». Эта мышца — социальный альтруист. Она работает только тогда, когда мы ходим, бегаем, приседаем. Но современный человек — это существо, которое эволюционировало из охотника-собирателя в «втыкателя-в-телефон-на-унитазе».

Факт номер раз (с перчинкой): Ваши ягодичы ненавидят ваши кресла. Каждый час, проведенный в позе кровати за ноутбуком, ваша попа отправляет в мозг сигнал SOS: «Хозяин, тут кислород перекрыли! Мышцы атрофируются!». А мозг, занятый перепиской в мессенджере, отвечает: «Отстань, я ем». В результате мышцы обижаются и... уходят в спячку. Они сплюсциваются, как старая подушка, на

которой спали три поколения родственников.

Личный опыт :

А помните..

Как вы однажды попытались надеть джинсы образца 2010 года и поняли, что джинсы в порядке, а вот того, чем вы в них сиделись, больше нет. Или как ребенок сказал вам: «Пап/мам, а почему у твоей попы два плоских блина, а у меня — шарики?».

Глава 2. Жирок-предатель: Он думал, вы друзья

Теперь про грустное. Мы часто думаем: «Ничего страшного, что мышцы ушли. Ну и ладно. Зато жирок остался, он кругленький». О, как же мы ошибаемся.

Жир — это не скульптор, это архитектор-абстракционист. Молодой жир упругий и распределяется равномерно (спасибо молодому коллагену). Старый жир — вязкий, ленивый и подчиняется закону всемирного тяготения как самый послушный ученик.

Когда вы теряете мышечный тонус ягодич, ваша попа становится похожа на **мешок с заварным кремом**, который положили на радиатор. Под действием гравитации и температуры тела (нам ведь вечно жарко) жировая ткань сползает вниз. Туда, где раньше начиналась подколенная ямка. Образуется знаменитый эффект «бульдожьих щеки» — только на

ногах.

Хуже всего то, что организм считает этот жир стратегическим запасом «на случай ядерной зимы». Вы можете качать пресс до посинения, но ваш организм будет цепляться за эти отложения на попе, как скупердяй за последнюю копейку. «Не тронь! — вопит гипоталамус. — Вдруг завтра мамонты кончатся, а на этом жирке мы еще месяц продержимся!».

Глава 3. Коварство осанки: таз, который поехал ку- тить

А вы знали, что плоскость вашей попы напрямую связана с тем, как вы стоите? Есть такой диагноз, о котором вам не скажет терапевт в поликлинике (потому что он сам сидит в той же позе), — **«Синдром плоского зада от вечной сутулости»**.

Когда вы сутулитесь, ваш таз буквально «заваливается» вперед. Попа при этом поджимается внутрь, как хвост у провинившейся собаки. В этой позе большая ягодичная мышца выключается из работы полностью. Вы ходите, как пингвин с геморроем, перекатываясь с пятки на носок, а ваш зад просто... волочится сзади балластом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.