



Кукуша

**Пятая точка
опоры: Как
задница сделала
нас людьми**

18+

Кукуша

**Пятая точка опоры: Как
задница сделала нас людьми**

«Автор»

2026

Кукуша

Пятая точка опоры: Как задница сделала нас людьми / Кукуша — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, почему мы стыдимся части тела, без которой нас бы просто не существовало? Эта книга — исследование того, как «пятая точка» стала краеугольным камнем человеческой эволюции. Именно ягодичные мышцы позволили нашим предкам встать с четверенек, освободить руки для орудий и покорять мир. Без них не было бы ни прямохождения, ни даже долгих разговоров у костра — сидеть на голых костях мы бы не смогли. Но эволюция — только начало. Вы узнаете, почему палеолитические Венеры воспевали пышные формы, как античные греки возвели ягодицам храм, а средневековая мораль объявила их источником греха. Поймете, почему наш мозг считывает форму этой зоны как сигнал о здоровье и фертильности, и как современная культура превратила зад в главную звезду XXI века. «Пятая точка опоры» — не сборник анекдотов и не руководство по накачке ягодиц. Это увлекательное путешествие в центр нашего биологического и культурного «я». Узнайте, почему то, на чем мы сидим, определяет то, кто мы есть.

© Кукуша, 2026

© Автор, 2026

Кукуша

Пятая точка опоры: Как задница сделала нас людьми

Предисловие, или Честный разговор перед тем, как мы зайдем «сзади»

Дорогой читатель!

Признаюсь честно: когда я впервые произнес вслух название этой книги — «Пятая точка опоры: Как задница сделала нас людьми», — мой редактор поперхнулся чаем. И это нормально. Мы привыкли, что слово «задница» — это либо повод для шутки в курилке, либо объект для смущенных взглядов. Но точно не предмет для серьезного разговора.

Именно это заблуждение и побудило меня написать эту книгу.

Я — не анатом, не хирург и уж точно не моралист. Я просто исследователь, который однажды задался вопросом: **почему мы с таким упорством стыдимся части тела, без которой нас бы просто не существовало?**

Если открыть учебник биологии, мы узнаем, что без мощных ягодичных мышц человек никогда бы не встал с четверенек. Если заглянуть в историю искусств — увидим, что эта часть тела была объектом поклонения задолго до того, как появились джинсы и Instagram. Если спросить у невролога — он расскажет, что наш мозг «считывает» форму этой зоны как сигнал о здоровье за доли секунды, еще до того, как мы это осознали.

Эта книга — не про «секс» и не про «пошлость». Эта книга — про **архитектуру нашего вида**. Про то, как эволюция сделала ставку на эту мышцу и выиграла. Про то, как культурные табу воевали с биологическим инстинктом. Про то, что, наконец, пришло время перестать хихикать и посмотреть на свою «пятую точку» с тем же уважением, с каким мы смотрим на работу сердца или загадки мозга.

Предупреждение для строгих модераторов и чувствительных натур:

В тексте вы не найдете физиологических подробностей ради скандала. Здесь нет пошлости. Здесь есть факты, нейробиология, эволюционная психология, история культуры и, возможно, неожиданные открытия о том, какую роль играет эта часть тела в вашей осанке, настроении и даже в том, как вас воспринимают окружающие.

Я написал эту книгу, чтобы вы, прочитав ее, перестали сутулиться (потому что поняли, как работают ягодичные), перестали стесняться (потому что поняли, что это эволюционный шедевр) и, возможно, начали с большим уважением относиться к своему телу — целиком, без деления на «приличное» и «неприличное».

Мы пройдем путь от древних саванн до современных спортзалов, от палеолитических Венер до мемов в TikTok. И, надеюсь, к концу книги вы скажете: «Черт возьми, а ведь это действительно фундамент!»

Приятного чтения. И помните: у природы нет стыда. Есть только функциональные формы.

Автор

Введение: Зад — это фронт

Глава 1: Парадокс пятой точки: Запретный орган, который нас создал

Отрывок-эпиграфа: *«Природа не знает стыда. Она создает функциональные формы, а уже культура наклеивает на них ярлыки „приличного“ и „неприличного“. Но что, если самая скрываемая часть нашего тела окажется ключевой для понимания того, как мы стали людьми?»*

Если бы инопланетный антрополог изучал человеческую цивилизацию по нашим медиа, законам и социальным табу, он пришел бы к удивительному выводу: у *Homo sapiens* отсутствует задняя половина тела. Вернее, она существует, но окутана таким слоем запретов, намеков, шуток и смущения, что практически вынесена за скобки публичного существования.

Мы охотно обсуждаем работу сердца, загадки мозга, даже тонкости пищеварения. Но стоит разговору сместиться на несколько сантиметров южнее — и цивилизованный диалог трещит по швам. Здесь обитает величайший парадокс нашей анатомии: **самая табуированная, осмеиваемая и «неприличная» часть человеческого тела является одной из самых важных для выживания нашего вида, его эволюции и даже социального развития.**

Назовите ее как угодно: пятая точка, зад, ягодичцы, седалище. В каждой культуре — десятки эвфемизмов, чтобы не называть вещи своими именами. Но давайте на мгновение отбросим культурный стыд и посмотрим на эту часть тела глазами биолога. То, что мы видим, — не случайный набор мышц и жира, а революционное изобретение эволюции, настоящий архитектурный шедевр, определивший нашу судьбу.

Двуногое чудо: как ягодичцы поставили нас на ноги

Начнем с главного: **без развитых ягодичных мышц мы никогда бы не встали с четверенек.** Примерно 4—5 миллионов лет назад наши предки совершили дерзкий побег из мира горизонтали в мир вертикали. Это был рискованный шаг. Прямохождение медленнее четвероногого бега, делает роды более травматичными и обнажает уязвимый живот. Зачем природа пошла на этот риск?

Ответ кроется в строении *gluteus maximus* — большой ягодичной мышцы. У человека это не просто самая крупная мышца тела (и это не случайно). Это мощнейший стабилизатор, который удерживает туловище в вертикальном положении, не давая нам заваливаться вперед при каждом шаге. У наших ближайших родственников, шимпанзе, эта мышца скромна и служит в основном для лазания. У нас же она гипертрофировалась, превратившись в двигатель прямохождения.

Но эволюция редко вкладывает столько энергии во что-то одно. Перепрофилировав таз и создав мощные ягодичцы для ходьбы, природа столкнулась с новой проблемой: **узкий родовой канал у женщин.** Рождение ребенка с большим мозгом через такое отверстие стало биомеханическим кошмаром — эволюционным компромиссом между прямохождением и интеллектом. Решение? Недоношенные дети, чей мозг созревает уже вне утробы, и социальная структура, где сородичи помогают матери растить беспомощного младенца. Иными словами, форма женского таза напрямую повлияла на возникновение того, что мы называем **человеческой общиностью, заботой и культурой.**

Половой магнит и социальный сигнал

А теперь — к контрасту, который так занимал художников и скульпторов на протяжении тысячелетий: разница между женскими и мужскими ягодичками. С точки зрения биологии, это не просто эстетические предпочтения, а четкие сигналы, вшитые в наш мозг за миллионы лет.

У женщин выраженные, округлые ягодичцы — это, во-первых, визуальный показатель достаточного уровня эстрогена и, следовательно, фертильности. Во-вторых, это стратегический запас энергии (в виде жировых отложений) для вынашивания и выкармливания ребенка в условиях дефицита пищи. Эволюционный психолог Дэвид Льюис даже выдвинул теорию «неотении» — что округлые женские ягодичцы подсознательно напоминают младенцу о форме материнского лица и тела, вызывая чувство защищенности и привязанности. Это не просто «сексапильность» — это глубокий биологический сигнал о здоровье, ресурсах и способности к материнству.

У мужчин более мускулистые и подтянутые ягодичцы исторически демонстрировали силу, выносливость и способность к длительному бегу (например, на охоте). Сильные ягодичцы

— это мощный толчок при спринте, устойчивость в борьбе. Это сигнал о хорошем физическом состоянии и, следовательно, о качестве генов.

Но и здесь эволюция сыграла злую шутку. Ту самую часть тела, которую она так старательно «рекламировала» через половой отбор, культура принялась яростно скрывать. Первые набедренные повязки появились не для утепления, а именно для сокрытия гениталий и ягодиц. Возник величайший культурный парадокс: **то, что биологически предназначено для привлечения внимания, социально обязано быть невидимым.**

Скамья размышлений: как зад создал интеллект

Есть и менее очевидная, но гениальная функция. Человек — пожалуй, единственное существо, которое может **сидеть на собственных ягодицах с прямой спиной в течение долгого времени.** Благодаря седалищным костям и жировой прослойке мы способны на длительную сидячую деятельность без серьезного ущерба для здоровья (хотя офисные стулья и стараются это опровергнуть).

А теперь задумайтесь: что стало возможным благодаря этой способности? Сидя у костра, наши предки могли дольше обрабатывать инструменты. Сидя, они могли вести более длинные и сложные беседы, породившие язык. Сидение освободило руки для тонкой работы, а мозг — для размышлений, не связанных с сиюминутным поиском пищи или бегством. **Удобная «посадочная платформа» могла стать одной из предпосылок для расцвета культуры, ремесел и сложных социальных ритуалов.** Мы буквально «сидели» на пути к цивилизации.

Заключение главы: Примирение с собой

Так мы подходим к сути парадокса. Та часть тела, которую мы считаем низменной, смешной и неприличной, на самом деле является:

- **Архитектурной основой** нашего человеческого вида (прямохождение).
- **Катализатором социальности** (сложные роды требовали помощи сородичей).
- **Мощным биологическим сигналом**, формировавшим половой отбор.
- **Возможной предпосылкой** для развития интеллекта и культуры (долгое сидение).

Мы презираем, скрываем и высмеиваем то, что сделало нас людьми. Может быть, пришло время для переоценки? Не для похабного обнажения, а для спокойного, научного признания: наше «низшее» — фундамент нашего «высшего». Пятая точка — это не анекдот, а эпическая сага об эволюции, высеченная в плоти и мышцах.

В следующих главах мы спустимся еще глубже — в буквальном и переносном смысле. Мы исследуем микрофлору кишечника как «второй мозг», разберемся, почему смех над этой темой универсален, и как культурные табу вокруг задней половины тела формировали наши законы, религию и искусство.

Но для начала стоит просто обернуться и — мысленно — пожать руку (или чем-то иным) той части себя, которая молча, без всякого пафоса, уже миллионы лет несет на себе груз нашей человеческой истории. В прямом смысле слова.

Глава 2. Архитектура прямохождения: как ягодицы изменили наш вид

Секрет, который мы носим за собой

Если бы инопланетный биолог изучал человеческий вид, он бы наверняка отметил парадокс: существо с поразительным интеллектом, способное создавать симфонии и космические корабли, эволюционировало в своей современной форме благодаря... задней части тела. Именно ягодицы, эти часто стыдливо скрываемые «половинки», стали архитектурным чудом, сделавшим нас людьми в полном смысле этого слова.

Давайте проведем мысленный эксперимент. Посмотрите на шимпанзе — нашего ближайшего родственника. Его таз узкий, ягодичные мышцы относительно плоские. Теперь представьте момент в саванне миллионы лет назад, когда наши предки впервые поднялись на ноги. Этот акт — переход к прямохождению — был не мгновенным озарением, а мучительным, мно-

говековым перепроектированием всего скелета. И центральным элементом этой перестройки стали ягодичы.

Большая ягодичная мышца: двигатель человечества

Подкожный жир и форма — это лишь фасад. Главный герой нашей истории скрыт глубже. *Gluteus maximus* — большая ягодичная мышца — это самая крупная и одна из самых мощных мышц в человеческом теле. У шимпанзе она скромного размера. У нас же она разрослась до невероятных объемов. Зачем?

Ответ — в механике прямохождения. Когда вы делаете шаг, именно большая ягодичная мышца не дает вашему туловищу опрокинуться вперед. Она стабилизирует таз с каждым движением. Бежите? Она мощно разгибает бедро, толкая тело вперед. Поднимаетесь по лестнице? Она работает как основной двигатель. Без этих развитых, мощных «амортизаторов» и «стабилизаторов» ходьба на двух ногах была бы такой же неуклюжей и энергозатратной, как попытка балансировать шестом на ладони.

Но эволюция редко вкладывает ресурсы только в одну функцию. Столь массивная структура стала узлом многозадачности.

Социальный холм: ягодичы как коммуникационный центр

Встав на две ноги, наши предки освободили руки, но столкнулись с новой проблемой: теперь их гениталии и сигналы о фертильности были скрыты от прямого взгляда. В мире приматов такая информация часто передается визуально. Эволюция нашла гениальное решение — она перенесла часть «коммуникационного дисплея» на задний план.

Ягодицы, особенно у женщин, стали округлыми и заметными независимо от фазы цикла. Эта неострая сигнализация, в отличие от явной набухлости у обезьян, имела глубокий социальный смысл. Она создавала постоянный, а не циклический, интерес, способствуя формированию более стабильных парных связей — краеугольного камня человеческого общества. Более того, форма, определяемая в том числе подкожным жиром, стала индикатором здоровья и ресурсов — важнейшей информацией для выбора партнера.

Половой диморфизм: два разных ответа на один вызов

Мужские и женские ягодичы эволюционировали по разным, хоть и переплетающимся, траекториям.

Женские ягодичы — это шедевр многозадачности. Их форма, во многом обусловленная жировыми отложениями, служила (и служит) визуальным сигналом о фертильности и резервах энергии для вынашивания и вскармливания ребенка. Угол наклона таза, определяющий и поясничный прогиб (лордоз), и выпуклость ягодич, оптимизирован для вынашивания плода при прямохождении. Это сложный инженерный компромисс между бипедальностью и деторождением.

Мужские ягодичы, как правило, демонстрируют большую мышечную массу. Их развитие было критично для задач выживания: бега на длинные дистанции во время изнуряющей охоты, борьбы, переноски тяжестей. Их форма сигнализировала о силе, выносливости и, следовательно, о качестве генов.

Но здесь мы подходим к ключевому моменту: эволюция *Homo sapiens* сделала ставку не только на физику, но и на психологию. Мозг, растущий в размерах и сложности, начал наделять культурными смыслами то, что изначально было биологической утилитой.

От биологии к культуре: священный зад

Ягодицы рано перестали быть просто мышцей. В палеолитическом искусстве — от Венер каменного века — мы видим гипертрофированное изображение ягодич, бедер и груди как символов плодородия и жизни. Это был первый шаг к сакрализации.

На протяжении истории эта часть тела металась между полюсами табу и обожествления. В Древнем Египте форма ягодич могла указывать на социальный статус. В классической Греции скульпторы воспевали их идеальные, атлетические пропорции как часть гармоничного тела. В

викторианскую эпоху их стыдливо драпировали кринолинами, а в XX веке они стали символом то бунта (джинсы, обтягивающие фигуру), то гламура (силуэты кинозвезд), то спортивных достижений.

Именно в этой двойственности — между физиологической необходимостью и культурным табу — и кроется источник нашей вечной зачарованности и смущения. Мы инстинктивно читаем в формах информацию о здоровье, силе, привлекательности, но наш разум накладывает на этот инстинкт слои морали, эстетики и социальных норм.

Заключение: фундамент цивилизации

Так что же, если смотреть на нашу популяризацию через призму ягодич? Мы видим не просто историю сексуальности. Мы видим историю инженерного гения эволюции, которая превратила необходимость ходить прямо в самый сложный социальный и культурный инструмент.

Ягодицы — это не периферия. Это эпицентр. Они позволили нам встать, освободить руки для орудий и жестов. Они способствовали формированию сложных социальных и парных связей. Они стали холстом, на котором культура написала одни из своих самых противоречивых и ярких текстов. Без их мощной, стабилизирующей, коммуникационной силы мы, возможно, так и остались бы согнутыми над землей, нашими блестящими умами, запертыми в телах, не способных пройти по прямой к горизонту.

Они буквально — фундамент, на котором мы стоим. И на котором построили всю нашу цивилизацию.

Глава 3. Двуликий Янус: Эволюционный компромисс между силой и рождением

Если бы наше тело было парламентом, то пятая точка стала бы местом ожесточенных дебатов между двумя влиятельными фракциями: «партией движения» и «партией размножения». Их компромисс, закрепленный миллионами лет эволюции, и создал ту самую выпуклость, которую мы сегодня, в зависимости от культуры и эпохи, то стыдливо прячем, то страстно украшаем.

Фундамент: биомеханика и «пружина» шага

Начнем с основ, с того, что объединяет всех людей, — с прямохождения. Наш таз — это не просто кости, это архитектурное чудо, чаша, несущая вес всего туловища. А ягодичные мышцы — в первую очередь большая ягодичная — это главный мотор, антигравитационный механизм нашего тела.

Представьте: с каждым шагом, когда вы отрываете ногу от земли, тело норовит наклониться вперед под силой тяжести. Большая ягодичная мышца, мощно сокращаясь, отводит бедро назад и не дает вам упасть. Это главный «толкатель» при ходьбе в гору, беге, прыжке. Именно в связи с прямохождением у человека она развилась до невиданных в животном мире размеров. Интересно, что шимпанзе, наши ближайшие родственники, имеют куда более скромные и плоские ягодицы — им не нужно постоянно удерживать туловище вертикально.

Но вот парадокс, отмеченный еще Дарвином: у женщин ягодичные мышцы часто имеют более выраженную подкожную жировую прослойку, формирующую характерную округлость, даже при сравнимой мышечной массе с мужчинами. Зачем «двигателю» такой мягкий, обтекаемый чехол? Здесь слово берет вторая великая сила эволюции — размножение.

Эволюционный разлом: таз как коридор жизни

Женский таз — это место, где требования биомеханики вступили в драматическое противоречие с требованиями акушерства. Для эффективной ходьбы и бега нужен узкий, компактный таз. Но для рождения ребенка с большим мозгом (который стал нашим эволюционным козырем) необходим широкий родовой канал.

Эволюция нашла гениальный и опасный компромисс. Женский таз шире и мельче мужского, а его форма — это результат постоянного балансирования. Но и этого оказалось недостаточно. Роды у человека, в сравнении с другими приматами, невероятно трудны и рискованны.

Младенец рождается абсолютно беспомощным именно потому, что он должен появиться на свет раньше, пока его голова еще способна пройти через этот «узкие ворота».

И здесь на сцену выходит жировая ткань на ягодицах и бедрах. Она — не случайное украшение, а стратегический запас. Эстроген направляет жировые отложения в эти области, создавая депо для вынашивания и вскармливания ребенка. Это энергетический банк на случай голода, гарантия выживания потомства. Таким образом, округлые женские ягодицы — это двойной сигнал, прочитанный на подсознательном уровне нашими предками: **«Я могу эффективно передвигаться (здоровые мышцы), и у меня есть ресурсы, чтобы выносить и выкормить твоего ребенка».**

Сигналы и символы: из саванны в салон

Эта биологическая «честность» сделала женскую попу естественным объектом полового отбора. В культурах по всему миру она стала символом фертильности, здоровья и жизненной силы. Палеолитические «Венеры» с их гипертрофированными формами — возможно, не портреты реальных женщин, а иконы, фетишизирующие саму идею плодородия и изобилия.

Но эволюция любит разнообразие. И здесь появляется мужская история.

Мужская версия: демонстрация силы и статуса

Мужские ягодицы, лишённые выраженной жировой подушки, демонстрируют в первую очередь мышечную мощь. Плотные, рельефные ягодицы у мужчин — это прямой показатель физической кондиции, способности к охоте, защите, преследованию. Это двигатель, выставленный напоказ.

Однако социокультурный нарратив добавил свои слои. В Древней Греции атлетические, упругие ягодицы юношей были частью эстетического идеала калокагатии — гармонии души и прекрасного тела. А вот в викторианской Англии или пуританской Америке мужской зад, обтянутый тканью, стал символом чего-то смутного, низменного, требующего сокрытия.

Ирония истории в том, что именно эта «низменная» часть тела в XX — XXI веках оказалась в эпицентре новой культурной войны. Она стала полем битвы за идентичность, объектом коммерции и инструментом политики.

Мифы и правда: развенчание

— **Миф 1:** «Большая попа = лень». С точки зрения эволюции, все ровно наоборот. Это адаптация к выживанию и залог энергии для потомства.

— **Миф 2:** «Идеальная форма — это исключительно вопрос тренировок». Генетика определяет базовую структуру: ширину таза, точки крепления мышц, распределение жира. Тренировки раскрывают потенциал, но не отменяют «родовой план».

— **Миф 3:** «Интерес к этой части тела — удел примитивного сознания». Напротив, это сложный комплексный феномен, где смешались древние инстинкты выбора партнера, современная эстетика, культурные табу и личная психология.

Вывод: Мост между эпохами

Наша пятая точка — это мост. Мост между движением и рождением, между биологией и культурой, между инстинктом и модой. Она напоминает нам, что мы — животные, приспособившиеся к прямохождению ценой сложных родов, и одновременно — существа, способные превратить эволюционную адаптацию в объект искусства, вождения, стыда или гордости.

В следующей главе мы спустимся с этих эволюционных высот и окунемся в гущу человеческой истории, чтобы проследить, как **«культурная жизнь зада»** отражала представления о грехе и невинности, власти и подчинении, красоте и уродстве. От набедренных повязок до корсетов и джинсов с низкой посадкой — мы увидим, как общество «одевало» и «раздевало» эту двойственную часть нашего «я».

Часть I: Эволюционный прорыв. Почему мы встали на задние лапы?

Глава 1. Великий раскол. От хвоста к ягодицам

Представьте себе мир, в котором ваш позвоночник плавно переходил бы в грациозный, выразительный хвост. Мир, где упавшее яблоко можно было бы подхватить гибким отростком, не нагибаясь. Где эмоции — от раздражения до восторга — передавались бы не мимикой, а нервным подёргиванием или радостным хлопаньем по земле. Таким мир и был для наших очень далёких предков. Но где-то между дремучими лесами палеоцена и выжженными солнцем саваннами миоцена случилось величайшее, тишайшее, но радикальнейшее предательство. Мы потеряли хвост. И в этой утрате — не трагедия, а величайший эволюционный триумф, заложивший фундамент под то, чем мы стали. Вместо органа баланса и коммуникации мы получили нечто куда более значимое: **пятую точку, ягодичы — архитектурный и социальный центр человеческого тела.**

Это не просто история о том, как исчез хвост. Это история о том, как его уход освободил место для мускульной революции. Чтобы понять суть нашего «зада», мы должны совершить прыжок во времени на 25 миллионов лет назад. Наши предки, ранние приматы, были существами древесными. Их длинные хвосты служили рулём и балансиrom в головокружительных прыжках с ветки на ветку, а их таз и мускулатура были устроены соответственно — для лазания и хватания. Но климат менялся, леса отступали, и перед некоторыми смельчаками встал выбор: остаться в усыхающих чащах или рискнуть спуститься на землю.

Спуститься — значило выйти в открытый, опасный мир, где нет спасительных лиан. Здесь было не укроешься. Здесь надо было **видеть дальше и бежать быстрее.** И наш организм, этот гениальный импровизатор, принялся за перепланировку. Хвост, некогда столь полезный, стал обузой. Он мешал принципиально новому способу передвижения, который начал исподволь, конвульсивно, как идея, пробиваться в нашу анатомию — **прямохождению.**

Здесь мы подходим к главному эволюционному парадоксу пятой точки: её выдающаяся форма — это не подушка для сидения. Это побочный эффект грандиозного инженерного проекта под названием «бипедализм». Ключ к разгадке — **большая ягодичная мышца** — самая крупная и мощная мышца человеческого тела. У наших обезьяньих родственников она скромна и выполняет вспомогательную функцию. У нас же она превратилась в монументальный веер мышечных волокон, крепящийся не только к тазу, но и мощным сухожилием к бедренной кости.

Зачем? Представьте, что вы стоите на одной ноге, делая шаг. В этот момент ваше тело подобно перевернутому маятнику, стремящемуся рухнуть в сторону опорной ноги. **Большая ягодичная мышца — это трос, который удерживает этот маятник.** При каждом шаге она напрягается в момент, когда пятка касается земли, не давая туловищу завалиться вперёд и в сторону. Она — главный стабилизатор таза, а значит, и всего корпуса при ходьбе. Без этих мощных «подпорок» сзади наша двуногая походка была бы шаткой, раскачивающейся, как у пьяницы, и невероятно энергозатратной.

Но эволюция редко останавливается на «достаточно». Раз уж у нас появился такой мощный двигатель, его можно было использовать и для других целей. И здесь гипотеза набирает обороты, превращаясь в захватывающий научный детектив. Антрополог из Гарварда Дэниел Либерман и его коллеги выдвинули смелую идею: наши ягодичы — особенно большая ягодичная мышца — это не столько для ходьбы, сколько для **бега на выносливость.**

Двуногая ходьба — эффективна. Но двуногий бег — это наше секретное эволюционное оружие. Предок-охотник или падальщик, выходявший в полуденную жару, мог не быть самым быстрым спринтером, но он был марафонцем. Он мог часами тропить антилопу или отбивать добычу у хищников, пока те, перегреваясь, не падали от изнеможения. И здесь вступает в действие *ягодичная мышца*. При беге нагрузка и амплитуда движений радикально возрастают. Мышца включается на полную мощность, превращаясь в главный двигатель, разгибающий бедро и отталкивающий тело от земли. Она — как мощная пружина, накапливающая и высвобождающая энергию с каждым шагом. Она позволила нам не просто ходить, а **пресле-**

довать, что кардинально изменило нашу диету (больше белка для растущего мозга) и социальную структуру.

Таким образом, потеря хвоста — это не утрата, а освобождение. Освобождение места и ресурсов для создания уникального мышечного ансамбля. Мелкие мышцы-ротаторы, прячущиеся под массивом большой ягодичной, обеспечивают тончайший контроль за положением ноги — необходимость для стабильного бега по неровной саванне. Средняя и малая ягодичные, расположенные по бокам, стали стражами нашего равновесия.

Великий раскол — это не только раскол между нами и хвостатыми предками. Это и буквальный раскол, который наши новые мускулы оформили сзади. Две половинки, разделённые межъягодичной складкой, — это памятник двуногому существованию. Это эволюционная подпись, свидетельствующая: здесь был произведён демонтаж хвоста и возведён храм бипедализма. Мы перестали быть существами, балансирующими на ветках, и стали существами, покорившими горизонт. И всё это — благодаря тому, что мы обрели **зад**. В прямом и переносном смысле — точку опоры.

Глава 2. Двигатель прогресса

Если бы наш организм был корпорацией, то сердце, несомненно, заняло бы пост медийного CEO, мозг — гениального стратега, а печень — неутомимого начальника логистики. Но кто же тогда является главным двигателем, тем самым механическим цехом, который переводит стратегические планы в физическое перемещение? Кто позволил нашим предкам встать с четверенек, освободить руки и, в конечном итоге, взяться за каменное рубило, а затем и за перо?

Ответ находится сзади. В прямом смысле.

Мы часто воспринимаем наши ягодицы как нечто цельное — мягкую «подушку» для сидения. Но это все равно, что называть двигатель внутреннего сгорания «железной штукой под капотом». Под кожей и жировой тканью скрывается один из самых совершенных и уникальных для человека механизмов — триада мышц: **gluteus maximus, gluteus medius и gluteus minimus**. Это не просто мышцы, это архитектурное чудо, заложенное в самый фундамент нашего вида.

Анатомический собор: Maximus, Medius, Minimus

Давайте представим их как командный центр прямохождения.

— **Gluteus maximus (большая ягодичная мышца)** — это суперзвезда, самая крупная и мощная мышца во всем человеческом теле. Ее размер и сила не имеют аналогов в животном мире. У наших ближайших родственников, шимпанзе, она скромна и плоска. А у нас? Это массивный, ромбовидный двигатель, прикрепленный к тазу и бедренной кости. Его основная функция — не сидеть. Его священная миссия — **разгибать бедро**. Каждый раз, когда вы встаете со стула, поднимаетесь по лестнице, делаете рывок, чтобы успеть на автобус, или просто делаете шаг при беге — это работает он, великий и ужасный Maximus. Это мышца, которая толкает нас вперед и вверх, против силы гравитации.

— **Gluteus medius и gluteus minimus (средняя и малая ягодичные мышцы)** — это невидимые герои, стражи стабильности. Расположенные глубже и сбоку от своего гигантского собрата, они крепятся к верху таза и к большому вертелу бедренной кости. Их работа менее заметна, но не менее гениальна. Представьте себе мачту корабля. Чтобы она стояла прямо, нужны растяжки, удерживающие ее с боков. Medius и Minimus — это и есть наши биологические растяжки. Каждый раз, когда вы переносите вес на одну ногу (то есть при каждом шаге), эти мышцы на противоположной стороне молниеносно напрягаются, не позволяя тазу опасно наклониться в сторону свободной ноги. Без них наша походка превратилась бы в неуклюжее переваливание «уточкой».

Уникальность человека: не для сидения, а для ходьбы

Почему же наш «зад» так радикально отличается от обезьяньего? Все дело в **двуного-сти**. Когда наши предки вышли из лесов в саванны, энергоэффективная ходьба и бег на длинные дистанции стали вопросом выживания. Таз трансформировался, стал шире и короче, а ягодичные мышцы — особенно *gluteus maximus* — гипертрофировались, чтобы стать главным двигателем этого нового способа передвижения.

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.