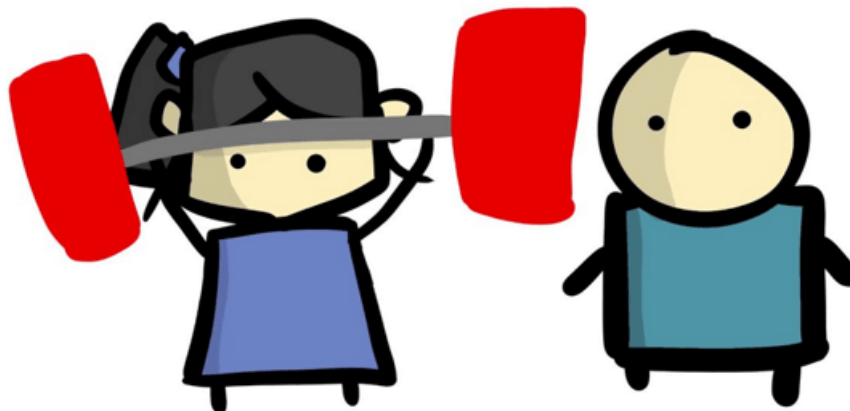


# Как лучше всего тренироваться женщине.

## [Часть 2: женские "фишки"]

Всем привет! На связи все те же мы - [Азбука Бодибилдинга](#)! В эту пятницу нам надо доразобрать одну тему - "Как лучше всего тренироваться женщине". Надо? В смысле, не помешает, будет не лишнее, но, в общем-то, необязательно :). По прочтении каждая дама узнает о своих ментальных, биомеханических и сердечно-сосудистых особенностях, что позволит ей более осознанно подходить к своему тренингу и заниматься архиэффективно.

*Как лучше всего тренироваться женщине? Часть 2*



Итак, уважаемые читательницы, наострите свои ушки и слушайте внимательно.

## Как лучше всего тренироваться женщине: что важно знать

Ну, а начнем мы с посыла. Не в смысле идите отсюда, а в смысле нашей настоятельной рекомендации по изучению первой части статьи [[Как лучше всего тренироваться женщине. Часть 1](#)]. В ней мы уже начали говорить о женских особенностях и разобрали некоторые из них. Поэтому, если Вы читаете эту статью первой, то сначала ознакомьтесь с введением в тему. И только после этого переходите к основному содержанию. Мы же идем далее и сразу, без всяких прелюдий, переходим к сутевой части. Поехали!

### **Примечание:**

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### **Мозг женщины**

Есть такое выражение – женщина любит ушами. Это не совсем верно - она любит мозгом. Уши - просто приемник звукового сигнала (речи), который передает информацию в главный сексуальный орган женщины. К слову сказать, многие мужчины ошибочно полагают, что возбуждение их партнерши формируется ниже пояса. Нет, оно формируется в мозге. Если Вы заведете женщину эмоционально, взбудоражите ее мозг, то Вам не придется прилагать титанических усилий по пробуждению ее либидо. Поэтому начинать “работать над женщиной” нужно не снизу, а сверху, на расстоянии и без рук - слова, голос, интонация.

Что касается различий в структуре мозга мужчин и женщин, то результаты исследования, проведенного в 2013 году в Принстонском университете и Университете Пенсильвании, показали:

- нейронные клетки женского мозга имеют/формируют большее количество связей;
- у женщин большее количество связей между левой (отвечает за анализ) и правой (отвечает за интуицию) частями мозга;
- у женщин меньшее количество связей между левой и правой частью мозжечка, поэтому им сложнее (чем мужчинам) осваивать сложные последовательные движения;
- у женщин намного лучше развита лимбическая система. Одно из ее назначений - эмоциональная оценка социальных и межличностных взаимодействий. Поэтому женщины более чувствительны в эмоциональной оценке социальных взаимодействий;
- женщины имеют сниженные математические способности (хуже решают математические тесты, считают);
- женщины имеют БОЛЬШОЙ гиппокамп (хранилище памяти) и могут запомнить больше мужчин;
- женщине, чтобы решить возникшую проблему, необходимо сначала собрать больше дополнительной информации, узнать о ней, проговорить/поговорить о проблеме и только потом она занимается ее решением;
- мозг женщины намного активнее в покое. После тяжелого трудового дня или тренировки они хотят поговорить, в отличие от молчания/уединения у мужчин.

Теперь поговорим про...

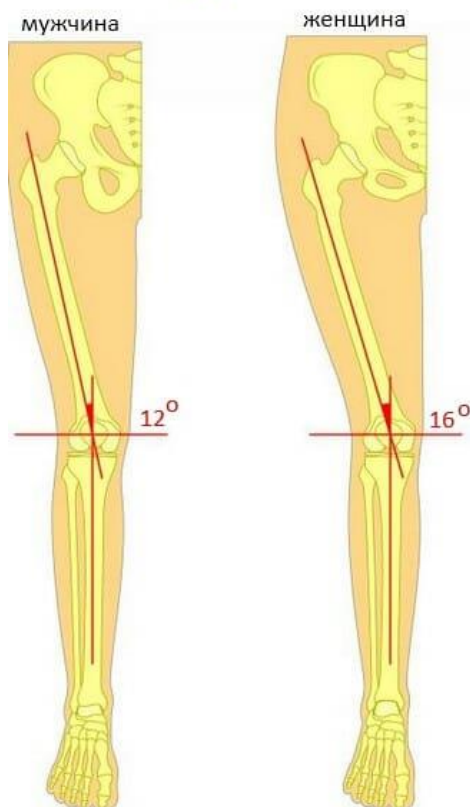
## **Различия между мужчинами и женщинами: биомеханические, физиологические, гормональные**

Далеко не каждая фитнес-барышня знает о своих биомеханических особенностях. Такая информация поможет ей подобрать оптимальные инструменты, параметры и характеристики своих тренировок.

### **№1. Коленный сустав**

У мужчин и женщин различный Q-угол между бедренной и берцовой костью передней поверхности бедра. Эта особенность влияет на механику низа тела, приводящую к «медиальному сдвигу» коленей (сдвигание коленей к центру при сгибании бедра). Отклонение составляет, в среднем, до **10** градусов и влияет на общую механику низа тела в тяжело нагруженных ситуациях.

## Q угол



Без «медиального сдвига» нижней конечности не было бы предварительной активации задней кинетической цепи, что приводило бы к большей силе - как внутренней, так и внешней, применяемой в отношении связок и сухожилий, окружающих коленный сустав. Все это в конечном итоге может привести к ситуации стресса и механической травме.

Медиальный сдвиг приводит к приведению к внутреннему вращению бедра во время выполнения функциональных движений, требующих сгибания бедра. Структурное следствие этой биомеханической характеристики имеет тенденцию проявляться в доминировании квадрицепса.

Ввиду отличной от мужской геометрии низа тела и во избежание получения травм колена, женщинам необходимо развивать эксцентрическую силу задней кинетической цепи. Другими словами, нужно следить за симметричным развитием силы мышц переднего и заднего бедра, ягодиц и не приседать тяжело и глубоко при слабо наработанном мышечном массиве всего низа. Кроме того для купирования последствий Q-угла женщинам необходимо иметь развитые сильные мышцы кора, которые были бы в состоянии осуществить стабилизацию туловища для эффективной передачи сил.

### **Примечание:**

Из-за большей силы вальгуса на колене во время сгибаний бедра женщине, которая любит приседать, необходимо следить за здоровьем коленных суставов и укреплять их. Частый и интенсивный бег может навредить женскому колену больше, чем мужскому.

Также стоит иметь в виду, что приседания ниже параллели помогают стабилизировать колено, поскольку по мере увеличения глубины приседа, вовлеченность подколенного сухожилия повышается.

## №2. Талия

У женщин априори талия уже, чем у мужчин. Более толстые торсы с более толстой брюшной мускулатурой, помогают лучше поддерживать таз и стабилизировать позвоночник. Двумя крупнейшими детерминантами того, сколько силы может продуцировать мышца, являются площадь ее поперечного сечения и нейромышечная эффективность.

Поперечные брюшные и косые мышцы пресса позволяют эффективней поддерживать таз и позвоночник при большой нагрузке. Поэтому, если Вы любите силовой тренинг и Вас не сильно беспокоят размеры Вашей талии (например, Вы женщина-силовик), то укрепляйте мышцы кора и наращивайте мускулатуру пресса.

## №3. Бедра/таз

У женщин априори бедра и таз шире, чем у мужчин.



Они, как правило, лучше справляются с приседаниями и [становой тягой сумо](#) в более широкой позиции. Это обусловлено тем, что женщины имеют лучшую подвижность бедра, что позволяет им “добраться” до более выгодных позиций, которые существенно сокращают путь грифа/снаряда. А также потому, что более широкая позиция означает более вертикальный торс, помогая решить проблему с узкой талией.

### Примечание:

Женская форма таза приводит к чрезмерной арке в нижней части спины - поясничному лордозу, таз наклонен далеко вперед. Многие силовые упражнения могут усилить лордоз.

Широкий таз и более низкий центр тяжести обеспечивает женщинам отличный баланс.

## №4. Кости, связки, суставы

Женщины более подвижны и мобильны в суставах, чем мужчины. Это потенциальный риск травмы при силовой тренировке. В свою очередь эстроген действует как противовоспалительное средство. И, зачастую, болевые ощущения женщины чувствуют отложено (не так быстро, как мужчины).

Мужчины имеют более длинные и большие кости. Также их связки сильнее и лучше переносят воздействия тяжелых нагрузок.

#### **Примечание:**

Самыми слабыми связочными зонами у женщины являются запястья и колени. Поэтому нужно очень аккуратно и дозированно повышать нагрузку на них.

Что касается основных физиологических различий, то они следующие...

#### **№5. Мышечные волокна**

Волокна быстрого подергивания наиболее подвержены гипертрофии и отвечают за максимальный выход силы. Поскольку у женщин меньше их количество, то они/Вы должны тренироваться тяжелее и объемнее (с большим количеством повторений и сетов) мужчин.

#### **Примечание:**

В среднем, при одинаковой тренировочной программе у мужчины и женщины, последние по объему выполненной работы должны превзойти первых на **15-20%**.

Мужчины имеют более высокое соотношение мышечной массы и массы тела. Если сравнивать мышечную силу относительно площади поперечного сечения, то сила, развиваемая спортсменами мужского и женского пола, практически одинакова. Другими словами, женщины, несмотря на свою скромную мышечную массу, могут быть такими же сильными, как и крупные мужчины.

#### **№6. Сердечно-сосудистая система**

Максимальное потребление кислорода (параметр  $VO_{2max}$ ) - способность транспортировать и использовать кислород во время физических упражнений. Измеряется путем вычисления точки, в которой потребление кислорода спортсмена остается устойчивым, несмотря на увеличение интенсивности упражнений. Атлеты-мужчины имеют более высокую пропускную способность кислорода, чем женщины. Это позволяет им достичь максимального пика тренировки раньше. Вероятно, это связано с более низким уровнем гемоглобина у женщин и увеличением размера тела у мужчин ( $VO_{2max}$  напрямую связан с габаритами и массой тела).

#### **№7. Выносливость**

Выносливость во многом определяется эффективностью организма по преобразованию калорий в энергию. Женщины-спортсмены более эффективны, чем спортсмены-мужчины при переходе гликогена в энергию. Гликоген является вторичным источником топлива, который используется при падении уровня глюкозы. Вот почему женщины-спортсмены преуспевают в ультра-дальних дистанциях (марафон).

#### **№8. Гормоны**

Более высокие уровни тестостерона являются основной причиной того, что существует большая разница между массой верха тела у мужчин и женщин. У мышц плечевого пояса больше (в сравнении с другими мышечными группами) рецепторов андрогенов. Это означает, что анаболические эффекты тестостерона наиболее эффективны для этих мышц. Следствием этого является хорошо накаченный верх и посредственный низ у мужчин.

Итак, мы рассмотрели **8** пунктов и выясняли, чем женщины отличаются от мужчин и какие фишки у них есть. В общем и целом можно вывести следующие общие параметры физической активности. Вот они:

- приседания со штангой (его вариации) не должно быть единственным упражнением в Вашей программе тренировок на низ. Если Вы высокая женщина (**175 см и выше**) с узким тазом, то замените приседания со штангой на [жим ногами под углом или сидя](#);
- завершайте каждую тренировку приседаниями без веса ниже параллели с параметрами **3x25** и [уголком у стены](#) с гантелями с параметрами **3x60** сек;
- выполняйте тяжелую сумо-становую тягу с широкой постановкой стоп;
- пропорционально развивайте габариты низа тела (а не только ягодицы);
- укрепляйте связки (особенно кистевые и коленные) и не перегружайте их чрезмерной частотой тренинга и высокой нагрузкой;
- развивайте силу мышц кора;
- тренируйтесь достаточно длительно (не **30-40** минут, а до **90** минут) и объемно;
- для женщин лучше работают длинные дистанции и медленный темп бега.

Запомните эти тренировочные постулаты, и тогда Ваши гендерные особенности помогут Вам достигать результатов значительно легче и быстрее.

Собственно в этой части всё, переходим к...

## **Послесловие**

Уже вторую заметку мы посвятили вопросу о том, как лучше всего тренироваться женщине. Пока разобрали чисто женские фишки. Надеюсь, благодаря этому Вы стали понимать себя намного лучше. В следующую пятницу мы поставим жирную точку в нашем повествовании и таки добьем тему до конца. Ну, а пока, пока!