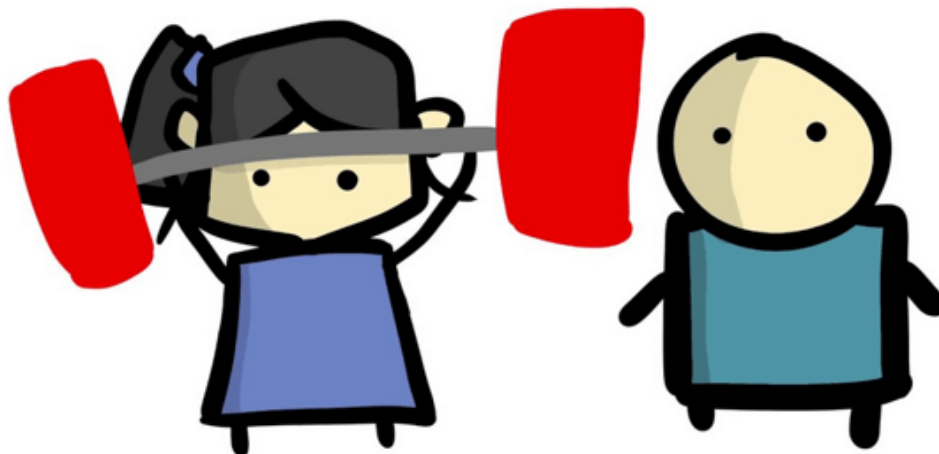


Как тренироваться женщине: часть 3

Мы, как и Карлсон, обещали вернуться. И вот мы здесь, здравствуйте! А говорить мы будем все о том же - как лучше всего тренироваться женщине. Хотелось бы уже таки завершить наш эпопеический рассказ, что мы и постараемся сегодня сделать. По прочтении Вы узнаете о “дамских штучках” в упражнениях, особенностях выполнения некоторых движений, а также с какими тренировочными параметрами лучше всего заходить на тренировку.

Как лучше всего тренироваться женщине? Часть 3



Итак, расслаживайтесь поудобней, нас ждет обстоятельная беседа. Поехали!

Как лучше всего тренироваться женщине: собенности женского тренинга

Мы встречаемся с вами уже в третий раз и мусолим одну и ту же тему - как лучше всего тренироваться женщине. В [первый раз](#) дали вводную теоретическую информацию, во [второй](#) – остановились на физиологии и анатомии. В третьей все подытожим и займемся практикой. Если же Вы только сейчас к нам подключились, то откатитесь на **2** недели назад и зачитайте все предыдущие части. Так у Вас сформируется “картина мира” в целом, и Вам будет проще понимать, о чем мы сегодня будем говорить. Ну, а начнем мы с...

Примечание:

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

Как лучше всего тренироваться женщине: основы женского тренинга

Как Вы думаете, от чего зависит схема работы тренера с Вами как с клиентом фитнес-клуба? Не от озвученных Вами целей (например, я хочу то-то и то-то) и даже не от заплаченных Вами денег. Это зависит от тренерской базы: какая инструкция была заложена ему в голову до встречи с Вами. Последнее обычно закладывается либо самостоятельно – самообразование, книги, интернет, курсы, либо от предыдущего наставника. Ну, а поскольку большинство тренеров именно мужчины, то они и работают по мужской схеме со своими клиентками (конечно, с поправкой на веса).

В Российской фитнес-практике нет такого понятия, как гендерный тренинг. То есть и мужчины, и женщины тренируются под “одну гребенку”. Это не совсем верно. Действительно, нет каких-то

специальных упражнений, сконструированных под женщину. Однако есть физиологические аспекты - то, в чем сильны представительницы прекрасного пола. И на это нужно делать главную ставку при подборе тренировочной стратегии, женского плана работы.

Примечание:

На генетическом уровне женщины имеют две одинаковые половые хромосомы (XX), а мужчины имеют два разных типа половых хромосом (XY). Наши генетические различия проявляются по-разному, так что существуют значительные физиологические, мышечно-скелетные и биомеханические различия между мужчинами и женщинами.

Итак, давайте еще раз рассмотрим и проговорим женские "узкие и широкие места". И начнем с первого:

- у женщин более слабые (в сравнении с мужчинами) суставы, они могут быстрее вылететь под нагрузкой. Перелом шейки бедра – одна из самых распространенных травм среди женщин, которые, в свое время, увлекались силовой работой на низ;
- маленькие суставы - отсутствие совместного подкрепления. Женщины более подвержены дегенеративным изменениям в суставах и "лучше зарабатывают" артрит рук, запястий. Это во многом связано с отсутствием развития мышц рук и силы предплечий. Локти, плечи, колени, лодыжки – все эти суставы требуют укрепления;
- возможная гипермобильность в плечах/бедрах и результирующие компенсации: при отсутствии общей мускулатуры и слабости в суставах бедра и плеч часто могут достигать экстремальных конечных диапазонов движения. А общий пассивный диапазон движения может быть очень высоким. Это изменяет механику выполнения многих упражнений;
- мышечный дисбаланс между верхом и низом. Как правило, у женщин тяжелый и объемный низ – широкий таз, крупные ягодичы и худосочный верх. Однако все свои тренировочные усилия они направляют именно на доминантный регион, оставляя не удел свой верх;
- плохо развитая спина. Именно это ограничивает весь потенциал низа женщины. Широчайшие и разгибатели - те мышечные группы, которые нужно развить/усилить, чтобы "распушить" ягодичы;
- лопаточная нестабильность – результат слабо развитой мускулатуры спины;
- меньше мышечная иннервация и связь с верхним плечевым поясом;
- слабый хват, недостаточная сила сжатия грифа/штанги;
- широкие бедра/таз. Что создает большее напряжение на коленях и бедрах во время всех углов движения;
- слабо развитая внутренняя поверхность бедра.

Что касается тренировочных преимуществ и того, как лучше всего тренироваться женщине, то основные из них это:

- женщины обладают лучшей гибкостью, чем мужчины. Им проще [сесть на шпагат](#) и завести ногу за ухо :);
- способны развить большую силу;
- обладают лучшей выносливостью – могут дольше пребывать под нагрузкой;
- более низкий болевой порог, легче переносят работу в отказ;
- малая аэробная и анаэробная усталость, быстрое время восстановления энергосистем.

Все эти факторы необходимо учитывать при работе с женской аудиторией над составлением для неё программ тренировок. Т.е. нельзя просто взять мужскую ПТ, заменить упражнения верха на низ и сказать "все, готово!". Нужно донести до своей подопечной, что грамотный женский тренинг - не однобокий, и нужно принимать во внимание ее женские особенности.

Корректировка программы занятий по гендерным аспектам позволяет задействовать весь потенциал человека, воспользоваться его сильными сторонами.

Примечание:

Так сложилось, что женщина в зал идет исключительно за ягодицами. И тренеры легко потакают этому желанию. Хотя должны сориентировать свою клиентку не на однобокий (попный) тренинг, а на комплексное развитие тела с учетом гендерных особенностей.

Теперь разберем...

10 причин, почему женщины не должны тренироваться как мужчины



Следующие аргументы должны убедить Вас в различии применяемых к мужчинам и женщинам тренировочных методик.

№1. Женщины лучше сидят на диете с более высоким содержанием жиров

Женщины сжигают больше жира, меньше углеводов и меньше белка, чем мужчины, при одинаковой интенсивности упражнений (Tarnopolsky MA, Med Sci Sports Exerc. 2008). Поскольку они меньше полагаются на углеводы в качестве топлива, они также не хранят столько гликогена во время повторного использования углеводов.

Различия как в нервной, так и гормональной системах (включая эстроген), отвечают за меньшую зависимость женщин от гликогена. Например, гормон адреналин сжигает больше жира у женщин, чем мужчин. Более очевидным объяснением является то, что женщины обычно имеют значительно более высокий процент жиров, чем мужчины того же веса, не только на их теле, но и в мышцах. Поэтому имеет смысл использовать их в качестве основного источника энергии.

В основном женщинам не нужно столько углеводов или белка в их рационе, сколько мужчинам, чтобы подпитывать свои тренировки. Меньшая потребность в углеводах высвобождает калории, чтобы потреблять жир. Жиры оказывают положительное влияние на гормональное и сердечно-сосудистое здоровье женщин. В общем, чем больше женщины едят жиры, тем больше эстрогенов и тестостерона они производят. Тестостерон и эстроген являются одновременно анаболическими гормонами.

Диеты с низким содержанием жиров могут уменьшить размер груди (Norman F. Boyd Cary Greenberg, Journal of the National Cancer Institute, Volume 89, Issue 7, 2 April 1997), что частично связано с низким уровнем образования половых гормонов, поскольку уровни эстрадиола и IGF-1 значительно коррелируют с размером груди у женщин, которые не принимают таблетки для контроля рождаемости.

Диета с высоким содержанием жиров также легче переносится женщинами, чем мужчинами. Диетический жир на **15%** больше/лучше насыщает женщин, чем мужчин (Dieuwerke P Bolhuis Andrew Costanzo, The Journal of Nutrition, Volume 146, Issue 4, 1 April 2016).

Женщины также меньше подвержены потенциальным негативным последствиям низкоуглеводной диеты с высоким содержанием жиров. Жиры не снижают чувствительность к инсулину у женщин, также как у мужчин. Эстроген играет важную роль. Он помогает держать воспаление под контролем, сжигать жир и сохранять чувствительность к инсулину. Более низкое воспаление означает, что полиненасыщенные жиры менее восприимчивы к окислению, поэтому они могут оказывать свои анаболические эффекты. Женщины в целом имеют значительно лучшее метаболическое здоровье и распределение жира, в отличие от мужчин.

№2. Женщины не нуждаются в таком количестве белка, как мужчины

С одной стороны, женщины хотят [увеличить попу](#), [набрать мышечную массу](#), с другой - боятся съесть лишнего, чтобы стрелка на весах не сдвинулась вправо. Хорошая новость заключается в том, что научные данные говорят о меньшей потребности в белке (в среднем на **10%**, William M Rand, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 77, Issue 1, 1 January 2003) для массонабора.

Связано это с тем, что женщины:

- во время физических нагрузок окисляют меньше белка, чем мужчины;
- также сжигают меньше белка при голодании или после еды, чем мужчины;
- из-за их более высокой жировой массы, женщины обычно имеют меньшую мышечную массу тела, чем мужчины того же веса.

Вывод: женщины могут лучше адаптироваться к снижению потребления белка, чем мужчины.

№3. Женщинам лучше тренироваться в многоповторном режиме

Извечный вопрос – сколько ~~вешать в граммах~~ выполнять, **3 на 6-8** или **5 по 20**? Женщины имеют пропорционально больше волокон типа I, чем мужчины. Они более устойчивы к усталости и могут делать больше повторений с определенной интенсивностью, чем мужчины (R. J. Maughan, European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, 1986). Развитие медленных волокон подразумевает выполнение большего количества повторений за сет.

№4. Женщины лучше справляются с большим тренировочным объемом

- Он: пошли домой, я всё.

- Она: я еще потренируюсь.

Наличие большего количества волокон типа I позволяет женщинам вырабатывать больший объем, чем мужчинам. Вторым полезным фактором является эстроген - это анти-катаболический гормон, который помогает в восстановлении мышц, уменьшает распад белка во время тренировки и защищает атлета от повреждения мышц. Он также позволяет женщинам “вывозить” больший тренировочный объем без особого усердия или чувства усталости.

Также было установлено, что женщины лучше переносят работу с тяжелыми негативами (фаза разгибания). Большая нагрузка при негативном сокращении удлиняет мышцы и вызывает их значительное повреждение. Женщины могут переносить такой тренировочный стресс лучше, чем мужчины (O'Hagan FT, Int J Sports Med. 1995).

№5. Женщины должны проводить менее взрывной тренинг

Высокая трудоспособность женщин исчезает при тренировке с весами, близкими к максимальным (1RM). Женщины обладают большей выносливостью, однако их нервная система не так эффективна, как мужская.

Область в мозге, которая контролирует движение, моторная кора, больше у мужчин. Во время взрывных упражнений при очень высокой интенсивности тренировок мужчины могут выполнять больше повторений, чем женщины (Flanagan, Shawn D, Journal of Strength and Conditioning Research: September 2014 - Volume 28 - Issue 9).

Примечание:

Более эффективная, объемная моторная кора является причиной того, что мужчины более успешны во взрывных видах спорта.

Женщины плохо восстанавливаются после взрывных упражнений (например, спринт). Высокообъемная тренировка спринта может потребовать 72 часа восстановления. Постоянная такая практика может привести к ухудшению адаптации к тренировкам у женщин. Например, женщины не строят столько мышечного белка после интенсивных спринтов, сколько мужчины. С другой стороны, после регулярной силовой тренировки, женщины создают столько же мышечного белка, сколько мужчины.

№6. Женщины лучше реагируют на постоянное кардио, чем НИТ

Вопреки существующему мнению, что НИТ это хорошо для женщин, высокоинтенсивная интервальная работа это не то, что “заточено” под дам. Для них/Вас эффективнее работает обычное кардио. Аэробные тренировки лучше воспринимаются слабым полом (MCDOWELL, CILLIAN P, Medicine & Science in Sports & Exercise: September 2016 - Volume 48 - Issue 9). В частности, после них улучшается настроение.

№7. Женщины лучше воспринимают медленный темп подъема снаряда

Женщины могут выполнять больше повторений с более контролируемым, менее взрывным темпом. Прибегая к быстрому темпу они не используют преимущества своей высокой выносливости (Kim PS, Mayhew JL, J Strength Cond Res. 2002).

№8. Женщины лучше переносят метаболический стресс

Другая причина, по которой женщины имеют лучшую выносливость, чем мужчины, заключается в том, что они лучше переносят метаболический стресс (меньше страдают от его последствий). Женщины имеют более низкое артериальное давление во время тренировки, поэтому они могут получать больше крови и кислорода в свои мышцы, чем мужчины. Меньше метаболических побочных продуктов, таких, как лактат [молочной кислоты](#), который вызывает «ожог», накапливается в крови, поэтому мышцы способны функционировать в течение более длительного времени под стрессом, чем у мужчин (Mona Esbjörnsson-Liljedahl, Journal of Applied physiology, 1999).

№9. Женщинам нужно меньше отдыха между сетами

Женщины после завершения сета быстрее восстанавливаются. Они не нуждаются в таком же количестве отдыха, что и мужчины (Fulco CS, Rock PB, Acta Physiol Scand. 1999).

№10. Женщины могут чаще тренироваться

Женщины не только быстрее восстанавливаются после сета, они также восстанавливаются быстрее и после тренировки. Это связано с тем, что женщины имеют лучшую подачу питательных веществ в свои мышцы, лучше переносят стресс, связанный с мышечными разрушениями (Judge LW, Burke JR, Int J Sports Physiol Perform. 2010).

Общий вывод: мужской и женский тренинги должны отличаться друг от друга. Если местный тренер “впрягает” Вас в стандартные схемы и говорит, что “м” и “ж” это все едино, задумайтесь над дальнейшим сотрудничеством с ним. Если Вы сами с усами и решили самостоятельно написать себе программу тренировок, то запомните следующие мантры:

- да – стационарному кардио (например, бег), нет – HIIT;
- выбирайте медленный подконтрольный темп выполнения упражнений;
- выполняйте не 6-8, а 15-25 повторений в сете;
- отдыхайте не 45-60, а 180-240 сек;
- тренируйтесь объемно (больше сетов, больше повторений), продолжительно (от 60 до 90 мин) и часто (3-5 раз в неделю).

Ну, и в заключении (как, уже? :)) разберем...

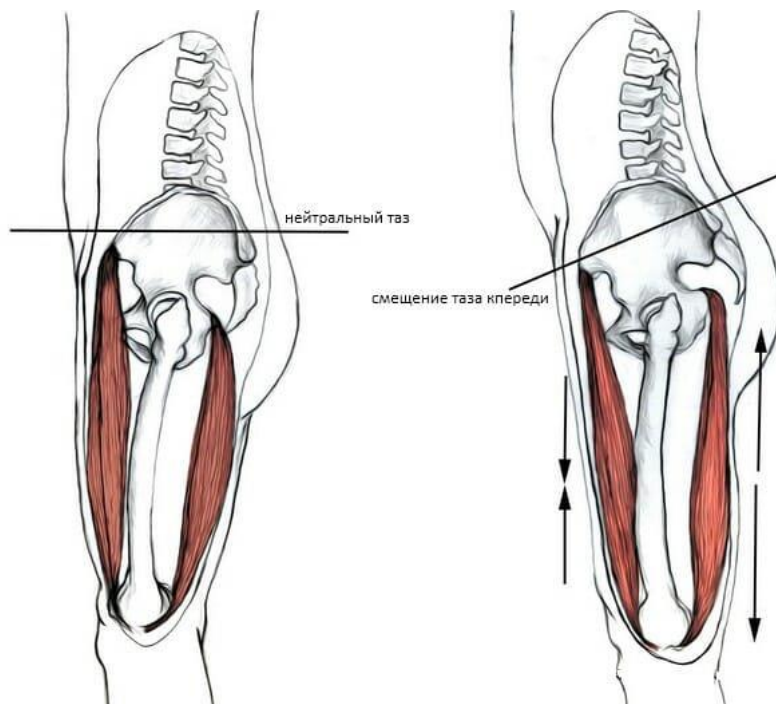
Как лучше всего тренироваться женщине: особенности выполнения некоторых упражнений

Как мы уже говорили выше, нет специально сконструированных для женщин упражнений. А то, что барышни любят приседания, выпады и жимы ногами - просто их личное предпочтение в выборе инструментов по работе над ягодицами. Так вот, специальных упражнений нет, это правда. Но есть особенности выполнения стандартных. Вот о них мы и поговорим далее и начнем с...

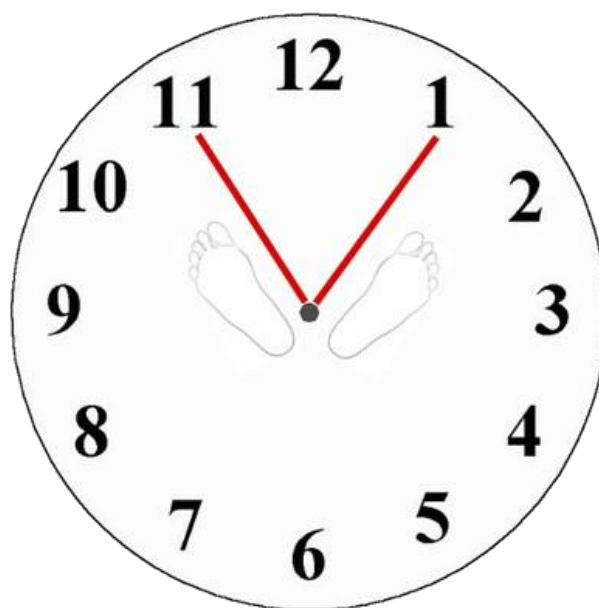
№1. Приседания со штангой

Какая девушка не любит приседать? Только та, которая не хочет иметь попу орехом :). Однако мало кто знает о такой особенности, как поворот стоп наружу во время выполнения движения (не самого приседа, а на этапе постановки атлета).

Таз у женщин обладает другим, отличным от мужского, наклоном. Именно это влияет на то, как женское тело реагирует на приседания. Таз женщины поворачивается вперед больше, чем у мужчин. И две его большие кости открыты больше, чтобы таз мог перемещаться, как во время родов.

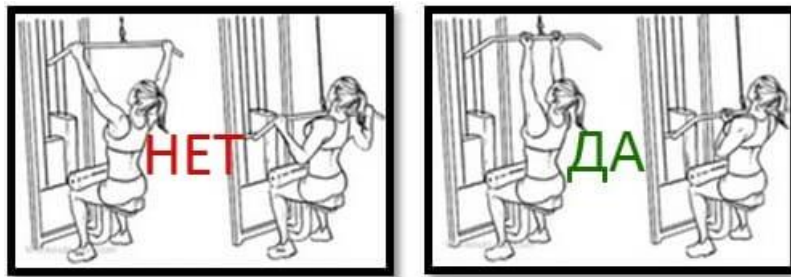


В связи с этим положение стоп у женщин во время выполнения приседаний должно быть отличным от положения стоп мужчин. А именно устанавливайте их в позиции циферблата часов – левые пальцы смотрят на **11**, а правые на **1**. Только такая позиция учитывает анатомию женского таза и хоть как-то её компенсирует.



№2. Тяга верхнего блока

Тяга верхнего блока - тренажерный аналог [подтягиваний](#) – упражнения на широчайшие, самые крупные и протяженные мышцы спины. Выполняя тягу верхнего блока широким хватом, Вы строите такую же спину. Однако подавляющее большинство женщин хотят ее видеть узкой и сухой. Вариант тяга узким обратным хватом (ладони смотрят на себя) больше подойдет для получения такого результата.



№3. Жим штанги лежа

Ширина хвата во время выполнения жима отвечает за компактность грудных мышц. Традиционный хват – немного шире ширины плеч делает грудь более широкой. Для женщин такой вариант выполнения подчеркивает самый широкий угол грудных мышц, вызывая выталкивание любого жира наружу. Если Вам не нужен такой “навес”, а Ваша цель - компактная грудь, то откажитесь от жимов лежа и замените их сведением рук в тренажере кроссовер или бабочка.

№4. Разгибания ног сидя

Квадрицепсы – доминирующая группа низа тела большинства женщин. Выполняя на регулярной основе [разгибания ног сидя](#), Вы получите не стройные и подтянутые ноги, а массивные бедра. Для стройности ног Вам надо максимально избегать изоляционных упражнений на переднее бедро и уделять повышенное внимание проработке задней поверхности.

Примечание:

Ходьба на каблуках – инструмент перераспределения нагрузки низа тела в сторону смещения ее на квадрицепсы (доминантная группа) и снятия с ягодиц и подколенных сухожилий. Неправильным выбором обуви вы способствуете развитию у себя мышечного дисбаланса низа тела и формированию особенностей тренинга.

№5. Выпады

Кто-то в свое время сказал, что выпады - упражнение для ягодиц и создания красивого перехода от них к заднему бедру. Однако этот кто-то забыл добавить, что первый дивиденд от прямых выпадов будут крупные бедра, и только потом, в меньшей степени, решение ягодичных задач. Если Вам нравится это упражнение, то рассмотрите его вариации – боковые, скрестные, задние.

Ну, вот, собственно, и все. Мы специально не стали приводить каких-то конкретных программ тренировок. Они должны составляться самостоятельно, с учетом конкретно Вашей ситуации и особенностей, поэтому шаблоны тут не уместны. А вот что уместно, так это...

Послесловие

Три части обширного материала о том, как лучше всего тренироваться женщине. Теперь Вы исключительно подкованы в этом вопросе и сможете утереть нос всем, у кого он течет :). Мы же закрываем этот цикл и уже готовы приступить к новым вещательным процедурам. До связи!