

Фитнес и менопауза

Господа и дамы, приветствуем! В ближайшие несколько пятниц нас ждут заметки по темам, которые непосредственно близки женской аудитории АБ. И первая на очереди - фитнес и менопауза. По прочтении Вы узнаете, что такое менопауза, какие изменения происходят с организмом, и как тренировки могут повлиять на женское самочувствие.

Фитнес и менопауза



Итак, ушки на макушки и слушайте внимательно. Поехали!

Менопауза. Что нужно о ней знать любой женщине?

Если вам меньше **40** лет, то можете смело пропускать данную заметку, ибо в ней мы поговорим о более старшей аудитории – женщинах “**40+**”. Героиня одного известного фильма сказала: “теперь я поняла, что жизнь после **40** только начинается”. Может быть, у экранных героинь жизнь и начинается после этого возраста. В мирской же жизни все обстоит куда менее радужно – самая активная и репродуктивная стадия жизни женщины подходит к концу. Наступает время менопаузы. Вот о том, как должна себя вести женщина в этот период, как правильно работать над собой, и что это вообще за период, мы и поговорим в этой заметке - фитнес и менопауза. Собственно, начнем с теории.

Примечание:

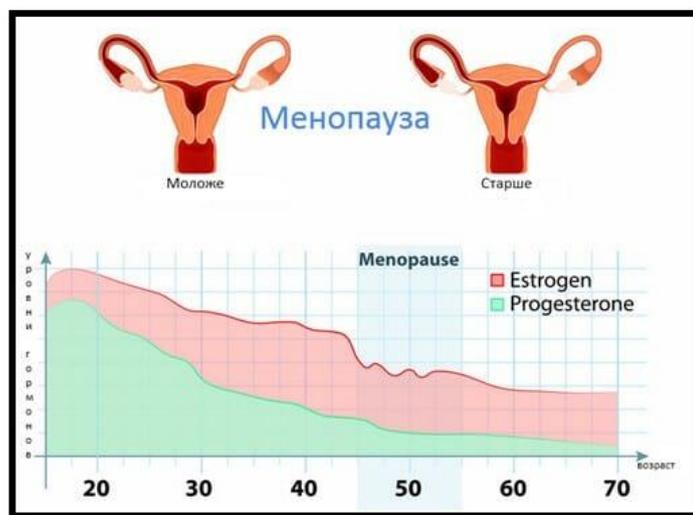
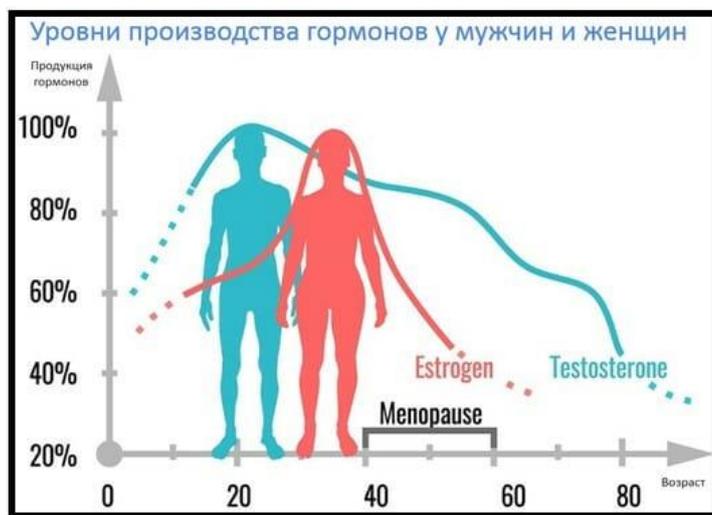
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что такое менопауза

Менопауза определяется как момент времени, когда происходит естественное истощение ооцитов яичников в процессе старения. По этой причине менструальный цикл становится нерегулярным. Диагноз обычно делается ретроспективно после того, как менструация не

наступает в течение **12** месяцев подряд. Именно этот факт знаменует конец женской фертильности.

Другими словами, репродуктивная фаза характеризуется регулярным менструальным циклом. Как только женщина перешагнула определенный возрастной порог (**45-55** лет), кровотечения пропадают, это говорит о приходе менопаузы.



Предшествует ей перименопауза - период времени перед началом менопаузы, во время которого тело готовится к переходу к “главному событию”. В этот период выработка гормонов из яичников начинает снижаться. Женщина может начать испытывать симптомы, обычно связанные с менопаузой. Менструальный цикл может стать нерегулярным. Этот этап может длиться от нескольких месяцев до **10** лет, и останавливаться, а затем запускаться снова. Средний возраст наступления перименопаузы - **40** лет.

Примечание:

Многочисленные исследования говорят о том, что постоянно курящие женщины приближают наступление менопаузы на **3-5** лет раньше естественной нормы.

После него наступает менопауза, а затем постменопауза - период, начинающийся через **12** месяцев после менопаузы и до конца жизни. Он влечет за собой внушительный ряд изменений в женском организме, обусловленный постоянно снижающимся уровнем эстрогенов и прогестерона.

Симптомы и диагностика менопаузы

Менопауза обусловлена истощением яичниковых фолликулов (ооцитов) и сильно сниженным их функционированием. Это связано с более низкими уровнями репродуктивных гормонов, особенно эстрогена и прогестерона. Вместе они контролируют менструацию. Эстроген также влияет на то, как организм использует кальций и поддерживает уровень холестерина в крови.

Низкий уровень этих гормонов может приводить к:

- увеличению веса;
- боли в мышцах/суставах;
- снижению плотности костной ткани;
- вазомоторной (сосудистая) нестабильности;
- нерегулярным периодам/циклам: становятся короче, длиннее, тяжелее, легче;

- психологическим изменениям (перепады настроения, депрессия);
- бессоннице;
- атрофии половых путей (сухость влагалища, боли при половом акте и недержание мочи);
- снижению сексуального влечения;
- кожным изменениям (например, истончение и снижение эластичности).

Для подтверждения диагноза менопаузы может быть проведено лабораторное обследование. Повышенный фолликулостимулирующий гормон (FSH) и низкий эстроген (эстрадиол) соответствуют менопаузе. Поскольку определенные медицинские условия могут привести к отсутствию менструации, врач может также проверить Вашу функцию щитовидной железы, уровень пролактина и, возможно, предложить другие тесты идентификации менопаузы.

Итак, мы немного познакомились с теорией, теперь давайте уделим время практике...

Фитнес и менопауза: как тренироваться женщине в этот период

Множественные исследования пришли к выводу о том, что менопаузу лучше всего "переносить на ногах", т.е. быть физически активной женщиной. Тренировки должны быть отличными от тех, что проводились в ранний репродуктивный период (до **30** лет). Их предпочтительная структура такова:

1. силовая тренировка;
2. тренировка сердечно-сосудистой системы;
3. специальный укрепляющий тренинг;
4. растяжка.

Рассмотрим каждый элемент более детально.

№1. Силовой тренинг при менопаузе

Это основной кирпичик комплексной программы женщины возраста **40+**. Силовые тренировки позволяют увеличить процент мышечной массы, снизить жировую прослойку, укрепить кости и [увеличить скорость метаболизма](#). Количество таких тренировок в неделю должно быть минимум две, а строиться они должны по принципу: верх-низ или фул-боди.

Тренировочные параметры могут быть такими:

- тренировки до **12-00** дня;
- количество занятий в неделю: **3-4**;
- длительность **1** занятия: **30-35** минут;
- количество подходов/повторений: **4-5x12-15**;
- время отдыха м/у сетами: **50-60** сек;
- вес отягощений: от легкого до умеренного.

Женщинам, пребывающим в менопаузе, желательно избегать упражнений, в которых запирается дыхание, а также угловых, лежа на скамье под углом вниз.

№2. Фитнес и менопауза: кардио

Ввиду снижения минеральной плотности костей и увеличения веса тела, предпочтительными видами кардио являются: плавание, езда на велосипеде, ходьба на эллипсоиде или беговой дорожке. Бег как вид аэробной активности необходимо свести к минимуму или полностью исключить. В противном случае Вы рискуете пополнить статистику женщин, получивших

переломом шейки бедра. Отличными видами аэробной активности могут стать танцы или зумба. Особенностью кардио является ее средне-низкая интенсивность и интервальный характер.

№3. Фитнес и менопауза: специальные упражнения

Женщинам возраста **40+** следует уделить особое внимание укреплению мышц тазового дна, пресса/кора и спины. Причем следует это делать не в качестве добавки к основным упражнениям/основной ПТ, а выделить полноценный день на такой тип тренинга. Включите в свой “рацион” следующие упражнения:

- [ягодичный мостик](#);
- [упражнение Кегеля](#);
- [пожарный гидрант](#);
- отведение ноги в сторону лежа на боку;
- [прокат ролика](#);
- [планка](#);
- [складной ножик](#);
- [гиперэкстензия](#);
- [подтягивания в гравитроне](#).

№4. Фитнес и менопауза: растяжка

Если в возрасте **30-40** лет Вы уделяли растяжке всего **10** минут до и после тренировки, то теперь на неё следует выделить полноценную тренировку. С этой задачей хорошо справятся различные комплексы из йоги, растяжка в гамаке или с резинкой.

Итак, подытоживая все сказанное по тренажерной части можно вывести следующую тренировочную схему для женщин, приближающихся к менопаузе.

Вот как она выглядит:

- понедельник: **30-40** минут растяжка/стретчинг;
- вторник: **30-40** минут силовая тренировка;
- среда: **30** минут кардио активность;
- четверг: **30-40** минут силовая тренировка;
- пятница: **40** минут специализированная работа – мышцы тазового дна, кора, спины.

Ну, и в заключении (вот тебе на! что-то быстро :)) поговорим о том...

Как поддержать организм в период менопаузы

Питание женщины **40+** должно отличаться от ее **30**-летней версии. В частности, Вам следует увеличить дозу витаминов D, K и минералов: кальций, железо, магний. Женщины едят мясо в значительно меньшем количестве, чем мужчины. Кроме того они более эмоциональны и склонны к переживаниям. В связи с этим в Вашем рационе должны быть либо продукты, из которых Вы получите необходимые микроэлементы, или добавки в виде аптечных таблетированных комплексов, спортивного питания.

Основу вашего рациона должны составлять следующие продукты:

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРИ КЛИМАКСЕ



Что касается макроэлементов – БЖУ, то здесь нужно пересмотреть их процентное соотношение. Начните с таких значений: белки – **25-40%** (для рациона на **1600** ккал на их долю должно приходиться **480-640** ккал, **100-160** гр), углеводы – **35-50%**, жиры – **25-35%**. Таким образом, Вам нужно увеличить присутствие белка и жиров и снизить процент углеводов в своем рационе. Собственно, это последняя тематическая информация. Переходим к...

Послесловие

Фитнес и менопауза – тема, которую мы сегодня разбирали. Почему разбирали? Ну, наверное, потому, что мы заботимся о своей аудитории и хотим донести знания до всех наших читателей. Надеемся, что у нас это получилось. Ждем следующих включений и интересных новостей. До связи!