

Программа тренировок в домашних условиях для Женщин

Общая цель тренировок: Хорошее самочувствие, чувство заряженности и энергии, оптимизация веса за счет избавления от лишнего жира, улучшение пропорций. Программа тренировок и сопутствующие рекомендации разработаны именно под эту цель и для других целей, например, для накопления мышечной массы выглядели бы совершенно иначе.

Оборудование: гантели (разборные или стойка с гантелями, например: от 1 до 5 кг), большой надувной мяч - "фитбол" (др. возм. название "повербол"), степпер (платформа), утяжелители для ног, коврик, полотенце, упругий валик – около 15-25 см в диаметре (или свернутый в рулон коврик, например, пенополиуретановый), турник, жгуты (медицинские резиновые ленты), колесо с ручками (ролик), скакалка.

Программа разбита на 4 тренировочных недели, с учетом специфики женского организма. Период между менструациями (женский "тренировочный месяц") делится на четыре части – это и есть четыре тренировочные недели. Первые две недели после менструации тренировочные нагрузки больше, а следующие две недели – меньше. В менструальную фазу: при хорошем самочувствии можно выполнять умеренную аэробную работу и силовой тренинг средней интенсивности на верх тела, исключая пресс. Если самочувствие неважное, от тренировок во время менструации лучше отказаться.

Комментарий: "Сразу после менструации и до самой овуляции работоспособность максимальна, как и силовые возможности. Сразу после овуляции организм переходит в стадию накопления энергетических и пластических материалов, независимо от того, произошло оплодотворение яйцеклетки или нет. В эту фазу организм очень неохотно тратит энергию, и противодействовать природе нет никакого смысла" [Михаил Клестов / Muscular Development, #13, 2002. – см. Приложение 1].

Тренировочный месяц начинается тогда, когда заканчивается менструация, т.е. с первого дня после менструации. Соответственно, когда менструация началась, значит закончился тренировочный месяц.

Общий тренировочный режим: 2 тренировки в тренировочную неделю (приблизительно одна тренировка через каждые два-три дня). Когда именно тренироваться – решать по самочувствию и обстоятельствам, но обе тренировки надо уместить в одну тренировочную неделю. Итого, *от конца одной менструации до начала другой должно получиться 8 тренировок*, поэтому хорошо бы согласовывать последнюю в тренировочном месяце тренировку с менструальным циклом так, чтобы не пропустить ее.

Общая длительность тренировки: 48-60 минут, включая разминку и заминку.

Отдых между подходами: не более 30 сек, если пульс во время аэробики выходит из целевой зоны (слишком учащается) – снизить интенсивность, снизить кол-во сложных элементов (напр., махов ногами и руками), но не останавливаться.

Интенсивность тренировки¹ и тренировочные приоритеты по неделям:

		Неделя/Тренировки			
		1 / 1, 2	2 / 3, 4	3 / 5, 6	4 / 7, 8
Приоритеты	Общая интенсивность тренировки (контролируется по ЧСС ²)	Высокая	Высокая	Средняя	Низкая
	Аэробные нагрузки (кардио-нагрузка) - сердечно сосудистая, давление, выносливость, общая энергетика, заряженность	++++	+++	+++	+++
	Анаэробные нагрузки (динамические силовые) - мышцы, формы, чувство наполненности, уверенность тела, ощущение силы и могущества	+++	++++	+++	++
	Изометрические нагрузки (статические силовые) - связки, физическая сила, стресс-защищенность	++	++++	++	-
	Растяжка , на гибкость (йога, пилатес) - гибкость, пластичность, легкость, травмобезопасность, чувство комфорта в теле	+	++	++++	+++
	Количество повторений в подходе (соответственно подбирать вес: там больше, где меньше повторений)	5-8	8-10	10-12	20-30
	Особенности питания	Есть больше белка и овощей после тренировки	Есть больше белка и овощей после тренировки	Несколько снизить кол-во углеводов	Снизить кол-во углеводов, пить мочегонные чаи

¹ Чем больше «плюсиков», тем интенсивнее соответствующий вид нагрузки.

² ЧСС – частота сердечных сокращений.

Мониторинг интенсивности аэробной тренировки необходимо (!) осуществлять **по ЧСС**, например, с помощью специального наручного пульсомонитора Polar – такие мониторы позволяют задавать нижний и верхний порог тренировочной зоны пульса (цена от 2620 руб.); только кроме руки еще и на грудь цепляется специальный пояс, что не всем удобно). Можно научиться считать пульс вручную – прощупывая пульс на руке (считаем пульс в течении 10 секунд и умножаем на 6, в результате получаем значение пульса в минуту). Со временем уже и считать не нужно будет – достаточно будет «услышать» несколько ударов своего сердца (на 3-4 секунды приложив пальцы правой руки к запястью левой), чтобы довольно точно прикинуть – выходит пульс за границы «целевой зоны» или нет.

Интенсивность аэробной тренировки контролируется по ЧСС в процентах от "максимального пульса" (МП). МП рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст (в годах)} = \text{пульс}$. Например, при возрасте в 25 лет это 195 ударов в минуту, при 35 – это 185, при 45 – это 175 и т.д. "Зона жиросжигания" - это 60-85% от МП. Если выше, то будет тренироваться (или разрушаться – зависит от интенсивности и тренированности) сердечнососудистая система, а жиросжигание сильно замедлится. Для максимального эффекта жиросжигания пульс во время аэробики нужно держать в районе нижней (!) границы этой зоны – 60-70 % от МП и задействовать в упражнении на жиросжигании не менее 2/3 мышечной массы тела. Например, для 35-летнего спортсмена: $185 * 60 / 100 = 111$, $185 * 70 / 100 = 129.5$. Соответственно, «целевая зона» будет в зоне 111 – 130 ударов в минуту (ходьба на степпере, или беговой дорожке в подъем с гантелями в руках, ходьба на эллиптическом тренажере). И не больше! Индивидуально подбирать высоту степпера! Однако сердечнососудистую систему тоже нужно тренировать, поэтому иногда (примерно раз в неделю; это учтено в программе) следует начинать тренировку с 16-минутной аэробики с пульсом около 80-90% от МП (если нет противопоказаний к таким нагрузкам на сердце), и аэробику на жиросжигание переносить в самый конец той же тренировки. Делать аэробику на жиросжигание в самом начале тренировки совершенно бессмысленно, по той простой причине, что пока есть сахар в крови (гликоген расходуется за 30-40 минут тренировки) – будет тратиться он, а не другие энергетические ресурсы (жир и мышцы). А как раз для силовой тренировки гликоген крайне важен (мышцам для работы нужна энергия). Поэтому тот, кто делает длительную аэробику перед силовой тренировкой напрасно тратит силы – жиросжигающий эффект такой аэробики будет крайне низким (при ее выполнении еще полно гликогена в крови), неэффективной будет и силовая тренировка (к ее началу уже нет гликогена для полноценной работы мышц). Делать длительную аэробную тренировку в самом начале тренировки есть смысл только в одном случае – если ваша цель в интенсивной тренировке сердечно-сосудистой системы (но это уже совсем другая цель и под нее следует составлять совсем другую программу).

Величина отягощений: вес дополнительных отягощений (гантелей, накладок и пр.) для анаэробной части тренировки следует подбирать индивидуально, но так, чтобы с трудом выполнять заданное в программе количество повторений (без потери техники!) в последнем рабочем подходе данного упражнения. Например, если написано 3x10 (три подхода по десять повторений в каждом), это значит, что в третьем подходе данного упражнения десятый повтор будет сделан с трудом (еще немного больше веса отягощения и уже не удалось бы выполнить повтор или утратилась бы правильность выполнения – техника движения). Если веса имеющегося отягощения недостаточно – увеличивать время выполнения повтора, замедляя движения.

Изометрические (статические) нагрузки выполнять с постепенным (с каждой секундой, или, если больше нравится - на каждом выходе) наращиванием напряжения до максимума, но не допуская дрожаний в конечностях (напр., в упражнении "разрывание полотенца" – схватились, растягиваем, словно бы пытаемся разорвать его, наращиваем усилие в течении указанных 5 сек, но не до дрожания рук). С ростом тренированности кол-во указанных в программе секунд заменять на количество дыхательных циклов (один цикл "вдох-выдох" вместо одной секунды).

Вода: если хочется, то во время тренировки надо пить воду (лучше талую, но не холодную – здорово ускоряет обмен).

Любая тренировка предваряется "Разминкой" (4-7 минут) и **заканчивается "Заминкой"** (4 минуты). Разминка - вращения в суставах, наклоны, повороты, прыжки со скакалкой – нужно хорошо разогреться – до испарины, чувства тепла и наполненности в мышцах. Варианты заминки зависят от номера тренировки (указаны в таблице программы для каждой тренировки отдельно, см. ниже).

Питание: С началом тренировок существенно не менять калорийность питания, однако следует повысить качество калорий, т.е. избегать "мусорной" пищи и питаться не реже, чем через каждые 2,5-3 часа (разделив весь суточный объем пищи на большее количество приемов: вместо трех раз есть 5-6 раз в сутки). Это нужно для того, чтобы не снижать скорость обмена. Частоту приема пищи необходимо про-

думать с учетом графика работы/учебы (определить для себя время еды и перекусов). Обеспечить прием качественной пищи можно контейнерами с едой (для перекусов на работе/учебе, вместо чая с конфетами или пирожными). Сахар лучше заменить на мед (и вообще продукты с высоким гликемическим индексом, по возможности, надо заменять на продукты с низким³. Это повысит качество потребляемых калорий). В течении часа до и после тренировки углеводы лучше не есть совсем⁴ – оперативный запас углеводов исчерпывается за 30-40 минут тренировки и организм потребляет их далее из жиров, сжигая их. Но голодать нельзя! При слишком малокалорийной общей суточной диете организм будет сжигать и мышцы (помните, что организм вообще мышцы сжигает значительно охотнее, чем жиры!), замедляя тем самым обмен, а значит и жиросжигание, и, кроме того, значительно ухудшая общее физическое и психическое состояние, что совсем не есть хорошо).

Соотношение нутриентов: "Независимо от того, снижаете вы вес или наращиваете его, соотношение между калориями, получаемыми из белков, жиров и углеводов должно оставаться в пределах 40%(б), 20%(ж), 40%(у). При этом калорийность суточного рациона будет колебаться при жиросжигающих программах в размере 22 ккал на килограмм веса при медленном обмене веществ, 24 - при среднем и 27- при быстром. Если вы занимаетесь коррекцией фигуры, а вес вас устраивает, то цифры суточной калорийности будут таковы: 29 ккал на килограмм веса тела при медленном темпе метаболизма, 31 - при среднем и 33 - при высоком. При работе на увеличение веса тела - 35, 38 и 40 ккал на килограмм веса тела в сутки соответственно" [М. Клестов, там же].

Режим питания: "Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятны как при жиросжигающем тренинге, так и при работе на массу. Они приводят к распаду мышечной ткани, замедлению темпа обмена веществ и неадекватной инсулиновой реакции на прием пищи, в результате чего большинство съеденных калорий идет не на покрытие энергетических нужд клеток, а откладывается про запас в виде жировых отложений. Таким образом, «хорошая» привычка не принимать пищу после 18 часов вечера на деле оказывается довольно пагубной. Это не означает, что надо наедаться на ночь, но небольшой прием пищи за 2 часа до сна просто необходим. В целом, речь идет о том, чтобы весь объем пищи, принимаемый за сутки, разделить на 5-6 примерно равных частей, и принимать их через равные промежутки времени" [там же].

Потребление нутриентов в течении суток: "Что касается женского организма, ученые пришли к следующим выводам: за отложение жира в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, а также молочных желез, отвечают, главным образом, половые гормоны эстроген и прогестерон. За жировые запасы в области талии ответственен, в первую очередь, инсулин. В жиροотложении в области грудной клетки, спины и плечевого пояса основную роль играет кортизол. Эти новые знания дают надежду о возможности коррекции жирораспределения с помощью диеты, в частности, путем перераспределения приема основных питательных веществ в течение суток. Так, при избыточном жиροотложении в нижней части тела все углеводы своего суточного рациона съедайте с утра до 17 часов местного времени. В приемах пищи после 17 часов никаких углеводов быть не должно. Если избыточные жиροотложения локализованы в области грудной клетки, плечевого пояса, спины или талии, то вы не должны принимать углеводы с утра до 17 часов. И еще один небольшой нюанс: постарайтесь калорийность каждого приема пищи сделать примерно одинаковой, то есть, если вы не принимаете углеводы в тот или иной прием пищи, то попытайтесь компенсировать это белковым и липидным (жировым) компонентом, и наоборот, когда принимаете углеводы, уменьшайте количество белка и жира" [там же]. *[Если жир откладывается примерно равным образом внизу, в середине и вверху тела, то перераспределять питательные вещества по времени суток нет необходимости. – В.Л.]*

Добавки: Пить качественные мультивитаминные комплексы (где разделены минеральная часть и витамины), жиры "Омега-3" (рыбий жир, льняное масло), можно и прочие такие полезности, разделяя их во времени. В качестве перекусов (между нормальными приемами пищи) можно пить протеиновые коктейли на воде, соке или молоке (это, по сути, просто "детское питание" для взрослых) - использовать их для этих целей удобно (легко хранить, быстро готовятся и быстро пьются). Удобны для перекусов различные творожки (естественно, не те, что в шоколаде и всяческой карамели..., а маложирные, с медом или, на крайний случай, с повидлом).

Отдых: Крайне важен полноценный сон. Кроме того, необходимо специально расслабляться телесно и релаксироваться эмоционально и интеллектуально – непосредственно перед засыпанием.

Осанка: Стоя, сидя, при ходьбе – важна также как отдых, питание и тренировка. Без преувеличений! Неправильная осанка (напр., из-за многочасового сидения за компьютером или за партой) вызывает растяжение брюшины ("вываливается живот"), смещения внутренних органов (вслед за растяжением брюшины), деформацию позвоночника и нарушение иннервации и кровоснабжения внутренних органов и конечностей, способствует накоплению жира (в первую очередь вокруг талии). Грудь должна быть поднята вперед и вверх, плечи всегда полностью развернуты и опущены, поясница вогнута, копчик приподнят (это хорошо чувствуется сидя). Чтобы контролировать осанку нужно следить в первую очередь за вогнутостью поясницы. Отрегулируйте кресло по высоте так, чтобы не напрягать шею и плечи. Без хорошей осанки талию сделать значительно более узкой практически нереально. Это один из

³ См. Приложение 2.

⁴ Для тех же, кто пытается набрать мышечную массу – поесть нужно через 30 минут после тренировки.

"секретов" хорошей фигуры. В тоже время одна хорошая осанка может заметно изменить обмен и жир с талии начнет уходить словно бы сам собой.

Тип фигуры: авторы выделяют А, Н, Т, Х, I, О-образные фигуры, тренировочные программы для которых в идеале должны иметь свою специфику. Однако, такая дифференцировка, на мой взгляд, имеет смысл уже при достаточно высоких общих достижениях, когда вообще нет лишнего веса. Поэтому ниже я составил программу подходящую для всех типов (без учета специфики), ориентированную на цели указанные в самом начале этой статьи.

Сокращения в таблице программы:

М – минуты

МП – максимальный пульс (60-70% мп – это значит 60-70% от максимального пульса)

ГН – гантели (в их роли могут быть использованы книги и прочие предметы)

Вводный курс: Перед тем как приступить к тренировкам по данной Программе (если Вы в последние месяцы не занимались спортом или танцами) необходимо пройти "вводный курс" (полностью исключая тренировки в период менструации), т.е. в течении недели-двух в режиме "через день-два" выполнять следующие упражнения:

- разминка – 4-7 мин.
- степпер – вольная ходьба с пульсом 65-80 мп (по самочувствию брать в руки гантели) – 16 мин.
- пресс – скручивания на фитболе (большой мяч для фитнеса) – 3 x 14
- гиперэкстензия – на фитболе или на полу – по желанию – 3 x 14
- заминка – растяжка и упражнения на гибкость – 4 мин.

Общие рекомендации для обеспечения физических нагрузок в дни между тренировками:

- если позволяет ситуация – пользоваться лестницами вместо лифтов, проходить одну-три остановки пешком, спокойным и достаточно быстрым шагом (~5 км/час).
- иногда, по возможности, ходить максимально быстрым шагом на свежем воздухе, нагружая наиболее отстающие мышцы (польза велика и для сердечнососудистой системы).
- при сидячем характере работы – взять в привычку иногда вставать и ходить (например, обдумывая что-то или отреагируя эмоции), по возможности делать упражнения из Приложения 4 "Офисные упражнения", подключать к этому коллег!
- иметь на рабочем месте кистевой экспандер (любой Вам удобный – обычное резиновое кольцо, например) – для снятия эмоционального напряжения и тренировки мышц кисти и предплечья.
- следить за осанкой!
- просыпаясь делать один подход любого из упражнений на пресс (например, отведение ног от груди сидя на краю кровати) – это сразу задаст тонус прямой мышце живота и брюшина будет постепенно подтягиваться.

Первая и вторая тренировочные недели

1. ШАФРАНОВАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность высокая		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты, махи руками и ногами)	4 м
2.	Степпер и/или Прыжки со скакалкой	16 м, 80-90% мп
3.	Пресс на фитболе (любые варианты упражнения, по настроению)	3 x 14
4.	Гиперэкстензия на фитболе (ноги под упор)	3 x 14
5.	Отжимания от пола широким хватом (плечи в одну линию)	3 x max
6.	Разведения ГН лежа в наклоне на фитболе со сжатием их сверху (5 сек)	3 x 8
7.	Степпер – шаги с ГН в руках	10 м, 60-70% мп
8.	Степпер – шаги с подъемом рук и ног в стороны	10 м, 70-80% мп
9.	Степпер – вольная ходьба с пританцовкой и подпрыгиванием	16 м, 60-70% мп
10.	Заминка – растяжка бедер, наклоны к ногам сидя, растяжка в дверном проеме	4 м
2. МАЛИНОВАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность высокая		
1.	Разминка (вращения в суставах - акцент на колени, наклоны-повороты, махи)	4 м
2.	Степпер – шаги с ГН в руках	6 м, 65-75% мп
3.	Степпер – выпады с ГН с шагом на степпер	3 x 5
4.	Степпер – выпады с ГН с шагом со степпера	3 x 5
5.	Гиперэкстензия на полу с фиксац. на 1-2 сек (валик под бедра, ноги под диван)	3 x 10
6.	Пресс – V-подъемы с пола	3 x 10
7.	Статическое сведение ног стоя (стараться свести прямые ноги вместе)	3 x 5 сек
8.	Кручения вправо-влево (стоя с ГН у плечей или с грифом на плечах)	4 м
9.	Степпер – вольная ходьба с пританцовкой и прыжками, колени выше	36 м, 65-75% мп
10.	Заминка – медл. ходьба, наклоны к ногам сидя, растяжка в дверном проеме	4 м
3. БАРДОВАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность высокая		
1.	Разминка (вращения в суставах – акцент на колени и плечи, наклоны-повороты)	4 м
2.	Степпер – вольная ходьба с прыжками на степпер двумя ногами	16 м, 80-90% мп
3.	Приседания с ГН (встать с одновременным подъемом гн над головой)	3 x 10
4.	Подъемы ГН через стороны лежа животом на фитболе	3 x 8
5.	Гиперэкстензия на фитболе со скручиванием вверху (ноги под упор)	3 x 10
6.	Ягодицы – подъемы таза лежа на полу (нога на ногу) с фиксац. 5 сек	3 x 10
7.	Ягодицы – подъемы таза лежа на фитболе с фиксац. 5 сек	3 x 10
8.	Становая тяга с ГН на прямых ногах	3 x 10
9.	Степпер – вольная ходьба с периодическими махами ногами и руками	36 м, 60-70% мп
10.	Заминка – растяжка бедер, наклоны к ногам сидя, растяжка в дверном проеме	4 м
4. ПУРПУРНАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность высокая		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты)	4 м
2.	Степпер – вольная ходьба с движениями вперед и вбок	7 м, 75-85% мп
3.	Пресс – "богомол" со жгутами, с фиксац. 5 сек / или подъемы корпуса сидя	3 x 10
4.	Подъем таза от пола, с фиксац. 5 сек	3 x 10
5.	Подъем руки и ноги лежа на животе / или катание с коленей на ролике в руках	3 x 12
6.	Повороты корпуса вправо-влево (стоя с фитболом или ГН в руках)	3 x 12
7.	Вращения фитбола или ГН вокруг головы – взгляд в центр мяча или между ГН	3 x 12
8.	Тяга жгутов с турника (на широчайшие и трицепс) с фиксац. 5 сек	3 x 8
9.	Степпер – вольная ходьба с махами ногами и руками	36 м, 60-70% мп
10.	Заминка – растяжка бедер, наклоны к ногам сидя, растяжка в дверном проеме	4 м

Третья и четвертая тренировочные недели

5. САЛАТОВАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность средняя		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты, махи руками и ногами)	4 м
2.	Прыжки на степпер и ходьба (вольный стиль)	6 м, 60-75% мп
3.	Отжимания широким хватом (ноги на степпере, по возможности)	2 x 12
4.	Отжимания узким хватом (ноги на степпере, по возможности)	2 x 12
5.	Пресс – скручивания (ноги на диване, между коленями зажат валик)	4 x 15
6.	Подтягивания на турнике широким хватом / или тяга ГН к поясу в наклоне	2 x max
7.	Подтягивания на турнике узким хватом / или пулловер на фитболе	2 x max
8.	Разрывание полотенца перед собой (внизу - перед собой - вверху)	3 x 5 сек
9.	Степпер – вольная ходьба с движениями вперед и вбок	36 м, 60-70% мп
10.	Заминка - растяжка	4 м
6. ИЗУМРУДНАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность средняя		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты, махи руками и ногами)	4 м
2.	Подъемы ГН (на бицепс) с поочередным подъемом локтя (на среднюю дельту)	3 x 12
3.	Подъемы ГН вверх через стороны (из положения с опущенными руками)	3 x 14
4.	Степпер – шаги с ГН в руках	10 м, 60-70% мп
5.	Степпер – шаги с подъемом рук и ног в стороны	10 м, 65-75% мп
6.	Степпер – вольная ходьба с подъемами коленей	16 м, 60-70% мп
7.	Пресс – скручивания на фитболе (любые, по настроению)	3 x 14
8.	Гиперэкстензия на фитболе со скручиванием внизу (ноги под упор)	3 x 14
9.	Разорвать полотенце (одна рука тянет к себе, другая – от себя)	3 x 5 сек
10.	Заминка - растяжка	4 м
7. БИРЮЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность низкая		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты, махи руками)	4 м
2.	Степпер – вольная ходьба	18 м, 60-70% мп
3.	Махи ногами назад	3 x 20
4.	Пресс – подъем ног лежа на фитболе (схватиться руками за диван)	3 x 10
5.	Гиперэкстензия на полу с фиксац. на 1-2 сек (валик под бедра, ноги под диван)	3 x 10
6.	Подъемы рук с ГН в стороны	3 x 20
7.	Махи ногами перед собой и в сторону	3 x 20
8.	Степпер – вольная ходьба	18 м, 60-70% мп
9.	Растяжка и упражнения на гибкость	16 м
10.	Заминка – самомассаж мышц ног и рук	4 м
8. ЛАЗУРНАЯ ТРЕНИРОВКА общ. интенсивность низкая		
1.	Разминка (вращения в суставах, наклоны-повороты, махи руками)	4 м
2.	Повороты корпуса с ГН или фитболом стоя или сидя	3 x 20
3.	Пулловер с Гн на фитболе	3 x 20
4.	У,Т,І – разведения лежа на спине (на фитболе)	2 x 20
5.	Жим и/или разведения ГН лежа в наклоне на фитболе	2 x 20
6.	Растяжка ног	4 м
7.	Растяжка спины, поясницы	4 м
8.	Упражнения на гибкость	4 м
9.	Заминка – самомассаж мышц ног и рук	4 м
10.	Остановка внутреннего диалога (сидя)	4 м

М. Клестов

Фитнес-тренинг для прекрасной половины человечества

(Muscular Development, №13, 2002)

В медленном возвратно-поступательном движении нашего общества к жизни по стандартам мировой цивилизации все больше людей начинают заботиться о своем здоровье и внешнем виде. Уловив наметившиеся тенденции, мы провели небольшое социологическое исследование, проанализировав состав тренирующихся. Оказалось, что не менее 60% посетителей современных фитнес-центров - это женщины. И, что самое удивительное, абсолютное большинство из них посещают не уроки аэробики, а тренажерный зал. Поначалу такое положение вещей вызвало немалое удивление, но, тщательно проанализировав сложившуюся ситуацию, мы пришли к выводу, что такое положение вещей закономерно. Во-первых, у женщин генетически заложено стремление к красоте и совершенству. Возросшая социальная и экономическая роль женщин в современном обществе позволяет им без оглядки на мужскую половину населения зарабатывать, и, что характерно, тратить свои собственные деньги, в том числе и на себя. Возможно, сложившиеся реалии и не устраивают некоторую часть мужского населения, но факты есть факты, они как дети – рот не заткнешь, и спорить тут бесполезно. И, наконец, замыкается этот круг тем, что чем лучше выглядит женщина, тем выше ее самооценка и уверенность в себе и своих силах, выше интерес окружающих и больше шансов для успешной карьеры на любом поприще.

Наблюдая, как тренируются женщины в большинстве тренажерных залов Москвы, а также какими техническими и методическими приемами пользуются персональные тренеры в тренажерных залах, тренирующие прекрасный пол, мы пришли к очень неутешительным выводам. Практически ни в одном из тренажерных залов тренерский состав не обнаруживает даже элементарных знаний особенностей женской физиологии, методика тренинга и тренировочные программы отличаются от мужских, в основном, только величиной отягощений. Соответственно, и результативность таких тренировок минимальна.

Несмотря на то, что мужчины и женщины принадлежат к одному и тому же биологическому виду (по классификации Ч. Дарвина), между ними, тем не менее, существуют значительные различия на уровне физиологии, анатомии, гистологии, биохимии и т.д. Эти различия обусловлены в значительной степени тем, что мужчины и женщины имеют различное предназначение, определенное природой. Перефразируя известную поговорку, что женщина создана для любви, а мужчина для работы, можно сказать, что основное природное предназначение женщины - это все-таки продление человеческого рода, воспроизведение на свет потомства, а главная задача мужчины - весь этот процесс обеспечить. Попробуем разложить по полочкам наиболее значимые для тренинга анатомо-физиологические особенности женского организма в форме, доступной для наших читателей и читательниц. Итак:

1. Процент мышечной ткани в организме женщины ниже, а жировой - выше, чем у мужчины, что является одной из причин того, что базовый уровень основного обмена женского организма ниже, чем мужского. Иначе говоря, энергозатраты на килограмм веса тела у женщин меньше, чем у мужчин.

2. Особенностью обмена веществ женского организма является более высокая, чем у мужчин, способность использовать жирные кислоты в качестве источника энергии. В то же время, любой избыток углеводов легко откладывается про запас в качестве жировых депо. Это связано с несколькими причинами. Во-первых, у женщин несколько иная инсулиновая реакция на повышение сахара в крови. Во-вторых, их чувствительность периферических тканей к инсулину отличается от мужской. И, третья причина, как уже упоминалось, меньшая мышечная масса, в которой углеводы запасаются в виде гликогена. Эти факты обязательно должны учитываться при составлении как диетических, так и тренировочных программ.

3. В то же время, каждый грамм мышечной ткани женского организма имеет более высокую способность накапливать гликоген в качестве энергетических «консервов», что является проявлением общей тенденции организма к накоплению питательных веществ про запас. Поэтому тренинг, направленный

на стимуляцию ферментативных систем мышечной ткани, отвечающих за накопление и использование гликогена в качестве источника энергии, - высокоповторный объемный тренинг - приводит к быстрому увеличению мышечных объемов, ведь каждая молекула гликогена связывает до четырех молекул воды. При наличии достаточного количества углеводов в диете мышечные объемы увеличиваются довольно быстро. А ведь именно такой тип тренинга практикуется в большинстве тренажерных залов как раз с прямо противоположной целью.

4. Свои различия в методике тренинга диктуют и различия гормонального фона у мужчин и женщин. Более низкий, чем у мужчин, уровень тестостерона и норадреналина, отличия в строении и функционировании центральной нервной системы обуславливают значительно более низкий уровень агрессивности, что делает практически невозможным высокоинтенсивный тренинг в отказном режиме. Занимаясь самостоятельно, женщина заканчивает подход за 6-8 повторений до того момента, который обеспечивают ее физические кондиции. Тренировка с опытным персональным тренером позволяет продлить подход еще на 3-4 повторения, но это предел. Безусловно, из каждого правила есть исключения. К тому же эта особенность не затрагивает тренировку спортсменов высокого соревновательного уровня и некоторых «отмороженных» любителей, гормональный фон которых изменен в результате применения специфических гормональных препаратов.

5. Физическая работоспособность у женщин имеет очень четкие циклические колебания, напрямую связанные с фазами менструального цикла. Так, сразу после менструации и до самой овуляции работоспособность максимальна, как и силовые возможности. Сразу после овуляции организм переходит в стадию накопления энергетических и пластических материалов, независимо от того, произошло оплодотворение яйцеклетки или нет. В эту фазу организм очень неохотно тратит энергию, и противодействовать природе нет никакого смысла. Таким образом, первые две недели после менструации тренировочные нагрузки логично увеличивать, а следующие две недели - уменьшать. Тренироваться или нет в менструальную фазу - решается индивидуально. При хорошем самочувствии можно выполнять умеренную аэробную работу и силовой тренинг средней интенсивности на верх тела, исключая пресс. Если самочувствие неважное, от тренировок в это время лучше отказаться.

6. Биопсии мышечной ткани, даже у женщин спортсменок высокой квалификации, показали более низкий процент миофибрилл в мышечных волокнах, чем у мужчин. Вкупе со значительно более низким уровнем тестостерона, традиционная у мужчин тренировка на увеличение мышечной массы с большими весами в малом числе повторений оказывается неэффективной для большинства представительниц прекрасного пола. Факт увеличения веса тела при подобном тренинге, подкрепленном соответствующей диетой, во многом обусловлен увеличением процента жировой ткани, так как подобный стиль тренинга связан со значительно меньшими энерготратами в процессе самой тренировки. При последующем рельефном тренинге от такой массы ничего не остается. В то же время, интенсивный силовой тренинг со значительными отягощениями в ограниченном числе повторений (4-7), подкрепленный грамотной гипокалорийной диетой и интенсивной аэробной программой, может быть очень эффективен для уменьшения объемов конкретных частей тела и уменьшения веса вообще.

7. Справедливости ради необходимо отметить, что контингент посетителей тренажерных залов в последнее время значительно изменился. Это выразилось в том, что уровень общей физической подготовки тренирующихся значительно снизился, а также существенно возрос процент новичков. По результатам тестирования уровня физического состояния посетителей тренажерных залов, около 90% из них имеют показатели «низкий» и «очень низкий». Это касается как мужской, так и женской части контингента. Тем не менее, отрадным является тот факт, что люди, никогда не занимавшиеся физической культурой и спортом, начинают приходить в спортзалы и приобщаться к активному образу жизни. Проведенные мной исследования показателей частоты сердечных сокращений в процессе тренировки с помощью датчика сердечного ритма Polar показали, что более 90% тренирующихся в тренажерном зале женщин в течение первых двух-трех месяцев занятий не развивают на тренировке даже минимально достаточной эффективности, необходимой для успешной коррекции фигуры. Так частота сердечных сокращений у указанного контингента обследованных за всю тренировку не превысила 110-115 ударов в минуту, даже во время выполнения упражнений с отягощениями. Поэтому квалифицированному персональному тренеру сначала приходится решать задачи не только и не столько обучения правильной технике выполнения упражнений и коррекции фигуры клиентки, а в первую очередь повышения уровня

общей физической подготовки. Это является необходимым условием для проведения эффективного тренинга по коррекции фигуры в нужном направлении. А ведь вы, милые дамы, хотите результата сейчас и немедленно, не задумываясь о том, имеете ли вы элементарные физические возможности для решения этой задачи.

8. В результате многолетних исследований реакции организма на различные виды физической нагрузки удалось установить, что наиболее эффективной в плане жиросжигания для женщин является длительная непрерывная работа в аэробном режиме при ЧСС в районе нижней границы целевой аэробной зоны. Интервальная же нагрузка с многократной сменой интенсивности, какая наблюдается на уроках классической аэробики, менее эффективна в этом плане, хотя расход калорий может быть и больше. Это объясняется постоянным включением в механизм энергообеспечения физической нагрузки гликолитических процессов при повышении интенсивности и росте ЧСС в результате увеличения кислородного долга. Особенно это касается женщин с избыточным весом, процессы липолиза в организме которых затруднены. В то же время, и классическую аэробику вполне можно превратить в эффективную жиросжигающую тренировку. Если, постоянно регистрируя ЧСС, например, с помощью того же монитора Polar, самостоятельно регулировать интенсивность нагрузки, удерживая ЧСС в необходимых границах, а не гнаться за тренированным инструктором и более подготовленными соседями по группе, поддавшись такому сильному для всех нас стадному инстинкту. Таким образом, высокий эмоциональный настрой и удовольствие от выполнения красивых танцевальных движений, которые, безусловно, присутствуют на уроках аэробики, можно легко обратить себе на пользу.

9. У большинства представительниц прекрасного пола мышечная масса распределена довольно неравномерно. Речь идет о распределении именно мышечной массы, а не жира, о чем будет упомянуто ниже. Подавляющая часть мышечной массы у большинства женщин расположена в нижней части тела. Поэтому, при отсутствии избыточных жировых отложений в этом регионе, благоприятные изменения телесных форм, достигаются довольно быстро, а рабочие веса увеличиваются буквально с каждой тренировкой. В верхней же части тела мышечные объемы не велики, мышцы мелкие, очень часто полностью детренированные. Поэтому желаемых изменений очертаний и тонуса мышц приходится добиваться значительно дольше.

10. При избыточном отложении жировых депозитов в нижней части тела и так называемой грушевидной конфигурации, желаемых изменений можно добиться только при очень грамотном тренинге, питании и большом упорстве. Очень пагубно в такой ситуации сказывается голодание и популярные редуционные диеты с сильным ограничением качественного и количественного состава потребляемых продуктов. Значительные потери жировой ткани и мышечной массы в верхней части тела только усугубляют проблему, но никак не решают ее. Столь же пагубно сказывается применение большого объема тренировочной нагрузки с высоким числом повторений, обычно практикуемые в таких случаях. Наблюдающееся увеличение мышечной массы в нижней части тела, происходящее при применении такой тактики, опережает потери жировой ткани, что вызывает нежелательное увеличение объема бедер и ягодиц, а у тренирующихся опускаются руки и пропадает всякое желание тренироваться. Только планомерное постепенное увеличение мышечной массы в верхней части тела с акцентом на дельтовидные и широчайшие мышцы, жесткая силовая работа на бедра и ягодицы, плюс тщательно спланированная диета и программа аэробного тренинга позволяют со временем достичь желаемого результата.

Я, безусловно, не стал бы перегружать ваше внимание всеми перечисленными ранее особенностями строения и функционирования женского организма, если бы это не имело практического значения, а на основе знаний этих особенностей не строились тренировочные и диетологические программы в женском тренинге. На основе своего 16-летнего опыта тренерской работы с прекрасным полом хочу отметить еще некоторые особенности и дать несколько практических рекомендаций по тренировкам и питанию, которые, я надеюсь, окажутся полезными большинству наших читательниц, а, возможно, и привлекут внимание практических тренеров.

1. Реакция женского организма на регулярную, грамотно составленную нагрузку и диетические программы несколько не хуже, а зачастую даже лучше, чем у мужчин, и игнорировать этот факт невозможно.

2. Как правило, мотивация - а, как следствие, и тренировочная дисциплина - у женщин лучше, чем у большинства мужчин. Это вполне естественно, поскольку самооценка женщины больше зависит от внешности, в то время как у мужчины - от толщины его кошелька.

3. При регулярном, грамотном тренинге и питании успехи в коррекции фигуры бывают столь впечатляющи, что поражают даже самих тренирующихся, в то же время недостаточная вера в собственные силы и заниженная самооценка - одна из самых характерных черт психологии женщин, приходящих в тренажерные залы.

Принимая во внимание вышесказанное, я надеюсь, что предложенная вашему вниманию информация позволит избежать значительного количества ошибок в реализации программы самосовершенствования. Для удобства восприятия и запоминания продолжим раскладывать все по полочкам. Итак, тренинг.

1. Как показывает опыт, классические сплит-программы крайне неудовлетворительно работают даже у большинства мужчин-любителей, а для подавляющего числа любительниц фитнеса они практически бесполезны. Причем это касается как решения задач по коррекции фигуры, так и оздоровительной практики. Причин, обуславливающих этот факт, несколько. Большинство поклонниц фитнеса, независимо от наличия свободного времени, посещают тренажерный зал не чаще трех раз в неделю. При делении тела на 2 или 3 части по схеме классического сплита каждая мышечная группа получает нагрузку один раз в неделю или три раза за две недели. Если учесть невысокую интенсивность, развиваемую любительницами на каждом отдельном тренировочном занятии, то такая схема тренинга не оставляет никаких физиологических следов в тренируемых мышцах. При применении классических тренировочных сплит-программ общая нагрузка на организм, в том числе величина кислородного долга, достигаемая за тренировку, недостаточна для стимуляции метаболизма, необходимого даже для оздоровительного эффекта, не говоря уже о коррекции веса и формировании телосложения. За свою тренерскую и тренировочную карьеру мне приходилось встречать огромное количество девушек и женщин, потративших не один год регулярных (подчеркиваю –регулярных!) тренировок на классические сплит-программы абсолютно безрезультатно.

2. Для начинающих уже через полтора-два месяца общеразвивающих тренировок необходимо расставлять приоритеты, в первую очередь в отношении той мышечной группы, состояние которой вызывает наибольшее беспокойство. Чаще всего это область бедер и ягодиц. Многие женщины недовольны своими руками. И, если судить объективно, то подавляющее большинство представительниц прекрасного пола имеют нарушение осанки и крайне неудовлетворительное состояние мышц спины и брюшного пресса, довольно часто не обращая на это должного внимания. Такая ранняя миниспециализация позволяет в разумно короткие сроки подтянуть части тела, вызывающие наибольший психологический и эстетический дискомфорт, и великолепно стимулирует мотивацию для дальнейших тренировок. Безусловно, составление таких программ требует изначально высокой квалификации персонального тренера. В этих условиях обязательно нужно учитывать все то, что было изложено в пункте 1.

3. Интенсивность тренировочной нагрузки непременно должна варьироваться с учетом физиологического цикла. В постменструальную фазу рационально использовать высокоинтенсивную нагрузку силового характера со значительными отягощениями в ограниченном (5-8) числе повторений. К овуляторной фазе месячного цикла интенсивность нагрузки и тренировочные веса снижаются до средних, количество повторений в подходе 10-12, а в предменструальную фазу интенсивность силовой нагрузки имеет смысл еще больше снизить, количество повторений в подходе довести до 20-30 с небольшими весами, увеличить долю нагрузки аэробного характера. На этом этапе тренировочного цикла рационально применение мочегонных чаев, а также сокращение доли углеводов в суточном и недельном рационе.

4. Одной из самых распространенных ошибок, особенно при самостоятельных тренировках, является работа с очень незначительными весами. Отчасти это обусловлено неправильной оценкой собственных возможностей, отчасти боязнью «накачать» слишком большие мышцы. Милые женщины! Ваши опасения по поводу чрезмерно гипертрофированной мускулатуры лишены всяческих оснований. Природа устроила женский организм таким образом, что без применения некоторых специальных препаратов, таких, например, как анаболические стероиды, практически ни одна женщина в мире не в состоянии развить мышечную систему до такой стадии, что это будет выглядеть неэстетично и мужеподобно. В то

же время, увеличение процента мышечной ткани в вашем организме скажется крайне благоприятно абсолютно на всех его функциях. Очень часто борьба с избыточными жировыми отложениями оказывается безрезультатной именно по причине неблагоприятных изменений в композиции тела при работе на снижение веса. Речь идет о процессе, когда неправильно организованный тренинг и диета приводят к тому, что на каждый килограмм потерянного веса организм теряет 700 граммов мышц и 300 граммов жира. Такие изменения приводят к значительному снижению темпа базового метаболизма (замедлению обмена веществ) и обесцениванию всех героических усилий, направленных на тренинг и диету. В то время как любые прибавки доли энергетически активной мышечной ткани в организме обязательно повышают темп вашего метаболизма, и вы теряете больше калорий даже во сне. По своему опыту могу сказать, что когда я начинаю персонально работать с женщиной, тренировавшейся раньше самостоятельно, мы на первой же тренировке, без всяких избыточных усилий, увеличиваем привычные рабочие веса в полтора раза, и как минимум в два раза в течение первого месяца тренировок. Не могу припомнить ни одного случая, чтобы такой подход к тренингу или его результаты кого-нибудь разочаровали.

5. Обязательно хочу обратить ваше внимание на такой аспект тренировочного процесса, как работа над грудными мышцами. Почему-то, совершенно безосновательно, считается, что тренинг мышц груди может улучшить форму и тонус молочной железы. Реалии же таковы, что регулярная упорная работа над грудными мышцами непременно испортит форму и уменьшит размеры ваших молочных желез. Если вы этого еще не знаете, то небезынтересной будет информация, что размер и форма молочных желез на 90% определяются количеством и состоянием жировой ткани, наполняющих их. Упорный и регулярный тренинг грудной мускулатуры у женщин является единственным в бодибилдинге и фитнесе случаем точечной редукции (локальным уменьшением содержания жира на конкретном участке тела, в данном случае в области молочной железы). Это значит, что чем упорнее вы тренируете свои грудные мышцы, тем меньше будут становиться ваши молочные железы. При плохой способности кожи к сокращению в этой области последствия такого тренинга бывают чаще всего довольно плачевны (думаю, все понимают, о чем я говорю). Если вы обратите внимание на профессиональных фитнес-моделей, то сразу же заметите, что прекрасно развитую грудную мускулатуру этих дам украшают силиконовые произведения искусства пластической хирургии, размером от «С» до «Е». [Однако, под другим источником, умеренный тренинг верхней части грудных мышц способен улучшить вид груди, несколько подтягивая ее. Так что не стоит совсем забрасывать упражнения на грудь, в особенности учитывая то, что мышцы должны развиваться гармонично, иначе будут страдать суставы и повышается вероятность травм. – В.Л.]

6. Обязательным для себя считаю обратить внимание представительниц прекрасного пола на то, какое важное влияние на вашу внешность оказывает осанка и походка. Правильная осанка и красивая упругая походка сейчас встречаются, пожалуй, реже, чем дамы двухметрового роста. А нарушениями осанки различной степени выраженности страдают до 80-90% женщин, приходящих в фитнес-центры. И самое печальное - то, что на это не обращают внимания ни тренеры, ни сами тренирующиеся. Тем не менее, в большинстве случаев, указанные нарушения осанки обусловлены, в первую очередь, недостаточным развитием и тонусом определенных мышечных групп и тотальным отсутствием культуры движений и положения тела, существующих в современном обществе. В современной средней школе девочек учат всему чему угодно, только не тому, как правильно и красиво сидеть, стоять, ходить и так далее. А ведь в дамских учебных заведениях девятнадцатого и начала двадцатого века этому уделялось огромное внимание как части эстетического образования учениц. Наклоненная вперед голова, согнутая спина, с торчащими лопатками, впалая грудь, болтающиеся вдоль тела руки и расхлябанная, косолапая походка – вам это никого не напоминает? Никакой наряд, сколько бы тысяч долларов он ни стоил, никакая худоба, как бы мало такая особа ни весила, не спасут в данной ситуации. А всего три-четыре месяца регулярных тренировок по грамотно составленному комплексу, укрепляющему мускулатуру спины, брюшного пресса, плечевого пояса, бедер и ягодиц, плюс регулярный контроль за осанкой и походкой, чудеснейшим образом преобразят ваш внешний вид к лучшему, даже если вы не потеряете или не прибавите ни одного килограмма.

7. В подавляющем большинстве случаев, любительницам фитнеса нет необходимости в тщательной проработке всех мышечных групп. Кроме того, что с достаточной интенсивностью и необходимой частотой сделать это практически нереально, в этом еще и нет особого смысла. Какой бы у вас ни был стаж тренировок, дайте себе небольшую передышку и внимательно приглядитесь к своей фигуре. Ответьте себе предельно честно, что в вашем теле, какие его части вам нравятся, а что вызывает наибольшее бес-

покойство. Записав все это на бумаге, обратитесь к тренеру, которому вы доверяете, а если позволяют знания и опыт, сами составьте тренировочную программу, состоящую из двух трех упражнений, максимально включающих в работу все мышцы вашего тела, еще несколько специализированных упражнений эффективно прорабатывающих самые сильные и самые слабые зоны. Ни в коем случае не забывайте работать не только над своими недостатками, но и над достоинствами. Высочайшая продуктивность такой тренировочной философии подтверждена многолетней практикой. Поверьте, никому и в голову не придет заметить у вас недостаточно прорисованный трицепс, «отстающую в развитии» заднюю головку дельтовидной мышцы или недостаточно развитую, по отношению к икроножной, камбаловидную мышцу. Зато великолепные ягодичцы, стройные крепкие ноги или красивая линия плеч и руки сведут с ума не одну сотню мужчин и будут бесконечным предметом зависти не меньшего количества женщин. Ваши достоинства украшают вас не меньше, чем портят недостатки. Не забывайте работать над тем и другим. Постарайтесь реально оценить свою генетику и попробуйте обратить то, что, возможно, вы считаете своим недостатком, себе на пользу и сделайте из этого произведение искусства. Например, если в сложении вашего тела преобладает нижняя его часть, не пытайтесь накачать себе уравнивающий ее верх или радикально похудеть в области бедер и ягодич. Это практически нереально, но даже если каким то чудом вы добьетесь своего, результаты вряд ли вас обрадуют. Вместо этого, выделив пару упражнений для верхней части тела, упорно прорабатывайте бедра, ягодичцы, пресс. Через полгода такой работы ваши «недостатки» будут насквозь прожигаться взглядами мужчин, даже если вы не особо к этому и стремитесь.

8. Очень часто желающие похудеть посещают только уроки аэробики или занимаются на кардиотренажерах, пренебрегая силовой работой. Это серьезное заблуждение. Арифметика здесь очень проста. За час занятий аэробикой или работы на беговой дорожке вы сожжете 250-300 килокалорий, а хорошо тренированные люди - еще меньше. При трех занятиях в неделю получится максимум 900 килокалорий. Учитывая, что жирными кислотами будет обеспечено не больше половины этих энергозатрат, получается максимум 50 граммов жира в неделю при условии, что калорийность вашего рациона, будет той же, при которой до начала занятий вы сохраняли стабильный вес. При этом определенным разрушениям подвергнется и мышечная ткань, так что композиция вашего тела при таких темпах потери веса будет в лучшем случае неизменной. Добавив в свою программу тренировки силового характера, вы убьете сразу нескольких зайцев. Во-первых, силовой тренинг позволит, как минимум, сохранить и даже увеличить процент метаболически активной мышечной ткани в организме. Во-вторых, только силовые тренировки позволяют заниматься коррекцией телосложения в интересующем вас направлении. В третьих, после работы аэробного характера базовый темп метаболизма остается повышенным в течение трех часов, а после интенсивной силовой работы - как минимум сутки. Это позволит вам терять больше калорий в состоянии покоя и значительно повысит эффективность жиросжигающего тренинга и диеты.

Что касается вопросов питания, то, я думаю, несколько полезных советов тоже не помешают. Правда, некоторые из них покажутся вам кощунственными и противоречащими всем правилам «научного подхода» к построению диеты, которые вы знали до сих пор. Удостовериться в правоте или заблуждении автора вы сможете, только попробовав воплотить данные здесь рекомендации в жизнь. Скажу только, что в предложенной вашему вниманию статье не озвучено ни одного постулата, не проверенного многолетней практикой.

1. Независимо от того, собираетесь вы сбрасывать или набирать вес, сначала проверьте состояние вашей гормональной системы. В первую очередь это касается функционального состояния щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников и яичников, а также толерантности к глюкозе. Огромное количество нарушений обмена веществ, приводящих, в частности, к ожирению, связаны с патологией эндокринной системы. На первом месте здесь стоит дисфункция щитовидной железы (подавляющее большинство населения России живет на территориях с выраженным дефицитом йода в питьевой воде и продуктах питания) и нарушение чувствительности периферических тканей к глюкозе. По данным диабетологического общества США, около 40% взрослого населения Америки страдают нарушениями толерантности к глюкозе той или иной степени выраженности. Вряд ли в нашей стране картина оптимистичней. При данной патологии чувствительность тканей организма, в первую очередь мышечной, к инсулину снижается, и питательные вещества, прежде всего глюкоза, плохо проникают внутрь клеток. В этой ситуации при нормальном или повышенном уровне глюкозы в крови клетки организма находятся «на голодном

пайке». В ответ на это поджелудочная железа вырабатывает еще больше инсулина, что приводит к стимуляции аппетита, стимуляции липогенеза и формированию ожирения.

2. Главным источником лишнего веса являются в первую очередь, углеводы - главным образом, простые сахара. Именно избыток углеводов стимулирует избыточную секрецию инсулина и формирование жировых отложений.

3. Голодание столь же несовместимо с похудением, как и переизбыток. При голодании замедляется обмен веществ, происходит распад мышечной ткани и самым неблагоприятным образом меняется композиция тела.

4. Практически все женщины, посещающие фитнес-центры, за редким исключением, придерживаются крайне несбалансированной программы питания, в которой выраженный дефицит белка сопровождается избыточным, практически неконтролируемым, потреблением углеводов.

5. Независимо от того, снижаете вы вес или наращиваете его, соотношение между калориями, получаемыми из белков, жиров и углеводов должно оставаться в пределах 40%(б), 20%(ж), 40%(у). При этом калорийность суточного рациона будет колебаться при жиросжигающих программах в размере 22 ккал на килограмм веса при медленном обмене веществ, 24 - при среднем и 27- при быстром. Если вы занимаетесь коррекцией фигуры, а вес вас устраивает, то цифры суточной калорийности будут таковы: 29 ккал на килограмм веса тела при медленном темпе метаболизма, 31 - при среднем и 33 - при высоком. При работе на увеличение веса тела - 35, 38 и 40 ккал на килограмм веса тела в сутки соответственно.

6. Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятны как при жиросжигающем тренинге, так и при работе на массу. Они приводят к распаду мышечной ткани, замедлению темпа обмена веществ и неадекватной инсулиновой реакции на прием пищи, в результате чего большинство съеденных калорий идет не на покрытие энергетических нужд клеток, а откладывается про запас в виде жировых отложений. Таким образом, «хорошая» привычка не принимать пищу после 18 часов вечера на деле оказывается довольно пагубной. Это не означает, что надо наедаться на ночь, но небольшой прием пищи за 2 часа до сна просто необходим. В целом, речь идет о том, чтобы весь объем пищи, принимаемый за сутки, разделить на 5-6 примерно равных частей, и принимать их через равные промежутки времени. Как показывает опыт, это наиболее эффективный и рациональный подход.

7. Еще буквально 3-4 года назад не велось даже речи о возможности с помощью диеты влиять на распределение жировых отложений в организме. Но серьезные научные исследования последних лет в области гормональной регуляции липогенеза и чувствительности локализованной в различных областях тела жировой ткани к различным видам гормонов привели к сенсационным результатам. Так, что касается женского организма, ученые пришли к следующим выводам: за отложение жира в нижней части тела, в области бедер и ягодиц, а также молочных желез, отвечают, главным образом, половые гормоны эстроген и прогестерон. За жировые запасы в области талии ответственен, в первую очередь, инсулин. В жиросжигании в области грудной клетки, спины и плечевого пояса основную роль играет кортизол. Эти новые знания дают надежду о возможности коррекции жирораспределения с помощью диеты, в частности, путем перераспределения приема основных питательных веществ в течение суток. Так, при избыточном жиросжигании в нижней части тела все углеводы своего суточного рациона съедайте с утра до 17 часов местного времени. В приемах пищи после 17 часов никаких углеводов быть не должно. Если избыточные жиросжигания локализованы в области грудной клетки, плечевого пояса, спины или талии, то вы не должны принимать углеводы с утра до 17 часов. И еще один небольшой нюанс: постарайтесь калорийность каждого приема пищи сделать примерно одинаковой, то есть, если вы не принимаете углеводы в тот или иной прием пищи, то попытайтесь компенсировать это белковым и липидным компонентом, и наоборот, когда принимаете углеводы, уменьшайте количество белка и жира.

В заключение хотелось бы высказать несколько пожеланий. Подходите реалистично к постановке тренировочных задач. Если вам за 40, то не стоит пытаться влезть в свое выпускное школьное платье. Кроме того, что это мало реально, в большинстве случаев это просто лишено здравого смысла. На каждом этапе жизненного цикла присутствует своя эстетика. Так стоит ли пытаться обмануть законы природы? Любите себя больше, чем сейчас, потому что у большинства женщин патологически занижена само-

оценка. Поверьте, вы выглядите гораздо лучше, чем считаете, и из лишних 15 килограммов, от которых вы хотите избавиться, чаще всего действительно лишними являются от силы 5-7. Пожалуйста, не отождествляйте красоту с худобой, от этого уже отошел весь цивилизованный мир, а «не цивилизованный» никогда к этим стандартам и не приходил. Всегда оставайтесь самой собой. Никогда не пытайтесь переделать себя, стать похожей на кого-то. Ваша индивидуальность - самое сильное ваше качество. Посмотрите, например, на Дженифер Лопес. Сомнительных эстетических форм, маленького роста особа, явно не без лишнего веса, является предметом вождления миллионов мужчин и зависти не меньшего числа женщин. Подчеркнув свою индивидуальность, она достигла гораздо большего, чем смогла бы, выдохни она как Джерри Холлиуэлл, назвать которую секс-символом вряд ли у кого повернется язык. Будьте настойчивы в достижении своих целей, и результат не заставит себя долго ждать. Запомните, вы прекрасны уже только потому, что родились женщиной. Немного труда - и этот факт уже никто не сможет отрицать, в первую очередь вы сами. Всего вам самого лучшего!

Гипогликемический индекс продуктов

Продукты с низким гликемическим индексом:

Арахис - 21
Соевые бобы - 25
Рисовые отруби - 27
Фасоль красная - 27
Вишня - 32
Фруктоза - 32
Горох сухой - 32
Коричневые бобы - 34
Ячмень - 36
Грейпфрут - 36
Чечевица красная - 36
Молоко цельное - 39
Бобы сушеные - 40
Сосиски - 40
Чечевица - 41
Фасоль - 42
Чечевица зеленая - 42
Черные бобы - 43
Абрикосы - 44
Горох дробленый желтый вареный - 45
Молоко обезжиренное - 46
Йогурт нежирный фруктовый - 47
Рожь - 48
Вермишель - 50

Продукты со средним гликемическим индексом:

Йогурт без вкусовых наполнителей - 51
Спагетти, отваренные 5 мин. - 52
Груши свежие - 53
Спагетти из муки грубого помола - 53
Яблоки - 54
Коричневые бобы - 54
Рыбные палочки - 54
Хлеб ячменный - 55
Сливы - 55
Равиоли с мясом - 56
Яблочный сок - 58
Консервированный горох с мясом - 58
Спагетти белые - 59
Персики свежие - 60
Консервированный горошек - 60
Апельсины - 63
Тонкая лапша - 65
Рис быстрого приготовления, отваренный 1 мин. - 65
Виноград - 66
Персики консервированные - 67
Вермишель быстрого приготовления - 67
Горошек зеленый - 68
Грейпфрутовый сок - 69
Шоколад - 70
Мороженное обезжиренное - 71
Ячменные хлопья - 72

Батат - 73

Апельсиновый сок - 74

Фасоль консервированная - 74

Чечевица зеленая консервированная - 74

Пшеничная крупа быстрого приготовления - 77

Бананы - 77

Сладкий картофель - 77

Овсяные отруби - 78

Гречка - 78

Сладкая кукуруза - 78

Рис коричневый - 79

Овсяное печенье - 79

Фруктовый коктейль - 79

Попкорн - 79

Манго - 80

Картофель отварной -

Хлеб пита - 82

Мед - 83

Рисовая вермишель - 83

Пицца с сыром - 86

Гороховый суп - 86

Гамбургер - 87

Овсянка - 87

Мороженое - 87

Булочки - 88

Изюм - 91

Свекла - 91

Ржаной хлеб - 92

Макароны с сыром - 92

Суп из черных бобов - 92

Сахароза - 92

Картофель, сваренный на пару - 93

Ананасы - 94

Манная каша - 94

Пироги - 95

Рогалики - 96

Кукурузные лепешки - 98

Пшеничный хлеб - 99

Картофельное пюре - 100

Продукты с высоким гликемическим индексом:

Морковь - 101

Белый пшеничный хлеб - 103

Бублики из белой муки - 103

Арбузы - 103

Пшеничные хлопья - 105

Кукурузные чипсы - 105

Картофель-фри - 107

Пончики - 108

Вафли - 109

Пшеничный хлеб - 112

Сухой рисовый завтрак - 117

картофель быстрого приготовления - 118

Кукурузные хлопья - 119

Картофель печеный - 121

Рис быстрого приготовления, отваренный 6 мин. - 128

Глюкоза - 137

Мальтодекстрин - 137

Некоторые упражнения

Подъемы таза на фитболе



Сядьте на фитбол. Переступая ногами вперед, перекатите мяч под плечи и лопатки. Колени согнуты, ноги вместе, руки на бедрах, корпус параллелен полу. Расставьте ступни на ширину плеч, колени над лодыжками. Опустите бедра. Напрягая мышцы ягодиц и задней поверхности бедер, поднимайте таз до тех пор, пока тело не образует прямую линию от плеч до коленей. Задержитесь на несколько секунд и снова опустите бедра. Повторите.

Подъем таза от пола



Подъем руки и ноги лежа на животе



Лягте на пол, лицом вниз. Руки выпрямите вперед, носки тяните назад.

Одновременно поднимите вверх правую руку и левую ногу. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.

Вернитесь в исходное положение.

Выпады с ГН с шагом на степпер



ШЕВЕЛИСЬ!!!

Офисные упражнения для всех!

Ходьба по лестнице

Вместо звонка (по важному вопросу) – хоть раз в день (!!!) ходить пешком на другой этаж. И вопрос решится эффективнее, и кровообращение улучшится, а значит обмен, а значит – общий эффект тренировок! В конце концов чаще ходите мыть руки в туалет (и от гриппа застрахуетесь, и движения добавите). А движение – жизнь!!!

Потягивание

Любые потягивания взять в привычку – можно делать через каждый час или два (желательно не сразу после еды). Руками, ногами, стоя, сидя на стуле... Выключивайтесь и выворачивайтесь как тушке хочется. Кошки не зря это делают...

Подъем ног на стуле

Как сидите, так и поднимаете ноги – просто выпрямляя их в коленках. Подняли, полностью выпрямив, до напряжения в бедрах (!), подержали 5 сек, опустили. Потом снова подняли и так пару подходов по 5-8 раз.

Встали и немного попрыгали!

Очень хорошо для внутренних органов, уставших от однообразных поз и пережатых сосудов. Если это сделать всем отделом, то еще и настроение повысится. Люди очень забавно выглядят, когда прыгают на месте ☺.

Посмеялись!

Замечательное упражнение для пресса, сердца и души! Расскажите коллегам хороший анекдот или байку!

Книги - офисные гантели

Стоя или сидя. Взяли парочку книг, подходящего веса и делаем подъемы с низу в стороны; снизу через стороны вверх; сгибания на бицепс; подъемы вверх от уровня плеч; вращения. Минуту-две будет достаточно.

Скручивание на стуле (похрустим!)

Повернулись по оси позвоночника в одну сторону, потом в другую (помогая себе руками, держимся за стол или спинку стула, чтобы повернуться сильнее и без напряжения в спине) – осторожно вправляем позвонки и диски.

Прогиб в дверном проеме (растяжка груди)

Взялись за косяки руками и широко упираясь в них (словно отжимаясь) – прогнуться в дверной проем, максимально растягивая грудную клетку, чувствуя как хорошо тянутся грудные мышцы. И для осанки поможет и снимет напряжение в плечевом поясе, раскроет дыхание.

Прогиб в дверном проеме (растяжка спины)

Взялись за что-нибудь на уровне груди двумя выпрямленными руками (не за соседку, а за дверной косяк, полку шкафа, ручку двери ☺...), и удерживая голову между рук начинаем слегка приседать или наклоняться, ритмичными движениями растягивать широчайшие мышцы спины – будут тянуться от подмышек до поясницы. С акцентом то на одну руку, то на другую.

Встали и размяли колени!

Поднялись, положили руки на колени и покрутили ими в одну сторону, потом в другую, то вместе ноги, то на уровне плеч. То в одну сторону, то в разные. Тоже со ступнями. Эти несколько секунд могут спасти суставы!

Чуть повиснуть на двери

Вешаться не надо, просто схватитесь за дверь или дверной косяк двумя руками (если не дотягиваетесь, то используйте что-то другое – одну из верхних полок тяжелого шкафа, например) и чуть повисните на нем расслабляя и растягивая позвоночник – пусть снимется компрессионное напряжение с дисков.

Отжимания от стены

Встать перед прочной опорой (напр. стеной) на расстоянии шага до нее. Упасть на эту опору амортизируя падение руками. И сразу же, отталкиваясь руками, вернуться в исходное положение. Сделать несколько повторений в паре подходов (напр., 2x8). Варианты: широким хватом (тогда работают грудные мышцы) и узким (тогда больше трицепс).