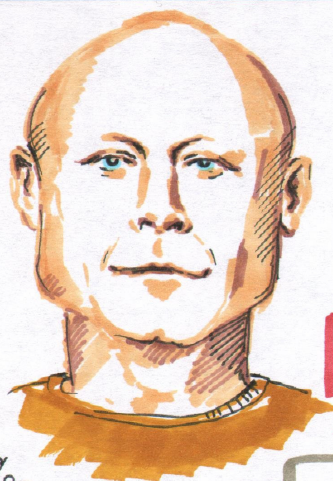


Особенности диеты и тренировочного процесса у **М** и **Ж** с учетом анатомо-физиологических различий.



Ярослав Брин

М - это недоразвитые **Ж**

Эволюция (естественный отбор)

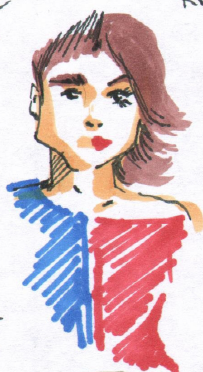
Планирование диеты и тренировок с учетом **ОМЦ**.

М - способность добыть и удержать ресурс "здесь и сейчас"

Ж - красота, здоровье, конкурентоспособность

М и **Ж** полигамны, но в семье больше шансов выжить и передать гены. Следующее поколение больше защищено

Тестостерон - сильнее



Прогестерон - замедлен. перестальтики кишечника. Накопление энергии и жира

Оптимизм 😊😊😊😊

невозможность предвидеть плохой исход

Адреналин, норадреналин - эмоционально

вспыльчивее, агрессивнее, чтобы бороться

Дыхание - легче, меньше вредных веществ попадает в организм

Все особенности вытекают из предназначения

М

Ж

Больше мышц, активность в данный момент

Больше жира, активность на длительном промежутке времени

Дыхание - глубже, чтобы обеспечить клетки кислородом

Накопление энергии в виде гликогена.

Доминирование - демонстрация ресурсности перед др **М**

Доминирование

Инверсия доминирования -

Ж начинает конкурировать с другими **Ж** за других **М**

Доминирование - демонстрация своих достоинств перед др. **Ж**

Ж смотрят на повадки, тем ерамент - перспективность (способность достигать цели, добывать ресурсы).

Обмена веществ больше

Обмена веществ меньше

? **Кому легче худеть?**

! **Одинаково**

В плане физиологии легче; в плане психологии сложнее - не надо быть самым сильным, доминирование можно добиться ресурсами.

В плане физиологии сложнее - меньше концентрация липолитических гормонов;

в плане психологии легче - выносливее

ГОРМОНЫ

Тестостерон / норадреналин

Эстрадиол - самосохранение

Распределение мышц

Верх



лучше брать интенсивностью

5-6 подходов, 5-7 упражнений, 8-10 повторений.

низ



лучше брать повторениями

2-3 подхода, 10-12 упражнений, 15-20 повторений.

Одинаковый V работы

здоровая эндокринная система, возможность выносить ребенка



Уравновесить развитие сплитом 2+1

Форма и размер мышц

Форму изменить нельзя!

Можно работать над размером и соотношением

Стагивающий эффект



Пампинг => тонус => воспаление (гипертрофия - 4 недели)

! **Не бойтесь перекачаться** это невозможно для **Ж** без медикаментов

Планирование тренировочного процесса с учетом Овирально-Менструального Цикла (ОМЦ)

На протяжении ОМЦ наблюдается выраженные гормонально обусловленные изменения:

- Изменение состава крови;
- Силовых показателей;
- Тонус мышц;
- Водноэлектролитный обмен;
- Гормональный фон;
- Накопление строительных и пластических материалов.

Когда начинается ОМЦ?

- В последний день месячных
 - Фолликул не овулировался,
 - произошло отторжение эндометрия,
 - зачатия нет.

На самом деле этих фаз - пять

Обычно ОМЦ, разделяют на 2 периода:

- 1-14 день** - фолликулярная фаза (уделить внимание тренировкам)
- 15-28 день** - лютеиновая фаза (уделить внимание питанию)

Тренировка - под тех пики работоспособности.

Диета - под периоды накопления пластических материалов.

Эстрадиол - отвечает за жировые отложения по женскому типу

- улучшает настроение
- кожа гладкая и тонкая
- разглаживает морщины
- увеличивает влечение
- улучшается сила сокращения мышц, влияет на расслабления
- Противостояние стрессам
- ↓ утомляемость
- ↑ работоспособность
- активизирует процессы в костной ткани

Что вызывает

- Нехватка эстрадиола:
- Непостоянная физ. нагрузка
 - Большая потеря веса
 - Диета без жира
 - Вегетарианство и курение

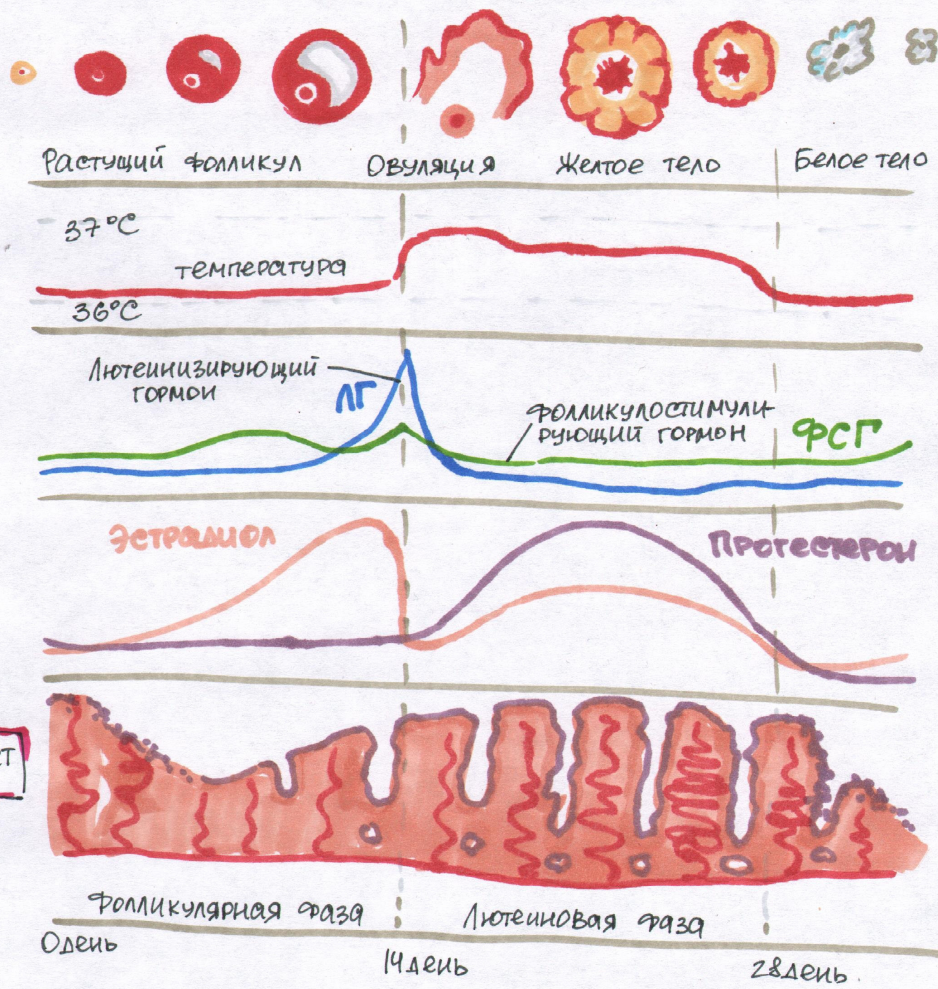
- Мало:**
- Резкая смена настроения
 - Бессоница
 - ↓ работоспособности
 - Проблемы с кожей

- Много:**
- Головная боль
 - Бессоница
 - Отеки, давление
 - ↑ веса, усталость

Нужен баланс !!

Эстрадиол снижает в накопления жира (клетки делятся медленнее)

Прогестерон - помогает жиру накапливаться быстрее (усиливает аппетит - мучное и сладкое - это эволюционное преимущество).



Прогестерон - отвечает за женское здоровье и материнский инстинкт (ми-ми-ми)

- Замедляет процессы старения
- Обладает антидепрессантным эффектом
- Стимулирует функцию щитовидной железы
- Восстанавливает выработку костных тканей

- Мало:**
- нарушение баланса электролитов
 - избыточное выделение андрогенов (усы)
 - угнетение работы щитовидки

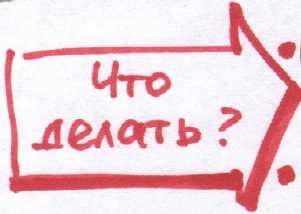
- Много:**
- замедление перистальтики
 - инсулиновая реакция
 - сонливость, быстрая утомляемость



Планирование тренировок и диеты по фазам

Фаза 1. Менструальная

Продолжительность 3-5 дней.
Дни от начала цикла 1-5 д.



- Исключить упражнения на брюшной пресс, чтобы не получить эндометриоз.
- Убрать упражнения на нижнюю часть тела и сосредоточиться на верхней.
- Уменьшить вес отягощения, увеличив повторения
- Убрать упражнения с натуживанием, резкие движения, не охлаждать тело, т.к. иммунитет снижен.
- Выбрать кардио и растяжку



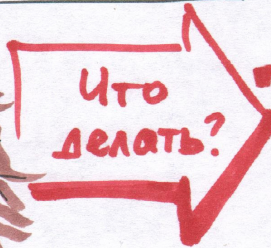
- ✓ Эстрадиол ↑
- ✓ Прогестерон ↑
- ✓ Концентрация простагландинов ↑
- ✓ Сокращение матки, боль внизу живота, ↑ концентрация капилляров и рецепторов.

Жир внизу живота уходит в последнюю очередь. Он нужен для минимизации болевых ощущений в этой фазе. Поможет только общая диета.

По самочувствию, потому что все индивидуально

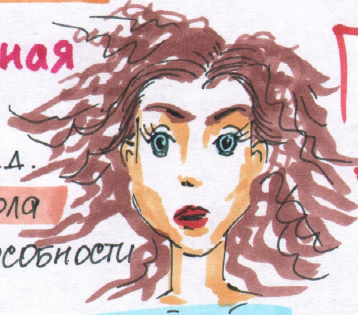
Фаза 2. Постменструальная

Продолжительность 7-9 дней
Дни от начала цикла 6-12 д.



- Акцент на количестве упражнений, повторений и продолжительности - выносливость

- ✓ макс концентрация Эстрадиола
- ✓ первый пик макс работоспособности
- ✓ ↓ массы тела



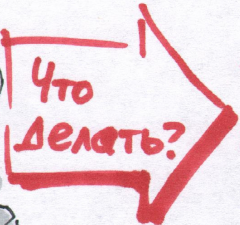
Глаза горят я все могу

- Повторения 15-20
- Не надо ставить рекорды - объем

Режим "Электровеник"

Фаза 3. Овуляторная

Продолжительность 2-3-5 дней
Дни от начала цикла 13-15 д



- ↓ нагрузку на 50%
- Не разучивать новые сложные движения из-за риска травм, т.к. внимание рассеяно.

- ✓ Обваливается Эстрадиол (сутки)
- ✓ Самый низкий уровень работоспособности

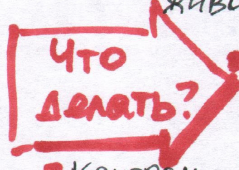


- Убрать нагрузку на низ, таз, живот

Режим "Бревно"

Фаза 4. Постовуляторная

Продолжительность 7-9 дней
Дни от начала цикла 16-24 д.



- Период развития силовых и скоростных показателей.

макс концентрация Прогестерона + Эстрадиола

- Контроль за калориями 17-25 день!
- Повторения 8-12



Второй пик макс работоспособности (силовой)



- Нагрузка min
- Контроль питания

Фаза 5. ПМС

Продолжительность 3-5 дней
Дни от начала цикла 25-28 д.



Итог по фазам

Обвал Прогестерона и Эстрадиола

↓ работоспособности

- ↑ раздражительность, угнетенность, координация, обучаемость
- ↑ веса, отеки, аппетит

Хочется есть и убивать

Дни, в которые не стоит ходить в зал - первые 2 дня ОМЦ, дни овуляции и ПМС. Лучше заранее ↓ гормонов = ↓ иммунитета
Релакси - расслабляет связки в овуляторной фазе