

## **ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ и тренировочного процесса у мужчин и женщин с учетом анатомо-физиологических различий. Планирование диеты и тренировок с учетом овариально-менструального цикла.**

### **Эволюция (естественный отбор)**

Мужчина – это способность добыть и удержать ресурс. Мужчина – это недоразвитые женщины. Женщина – это красота, конкурентоспособность, здоровье.

Чем лучше выглядит женщина, тем больше внимания, выше самооценка, больше действий, меньше сомнений, даже если косячит, больше шансов на передачу генотипа с доминантными самцами.

**Все особенности вытекают из предназначения.** Процент мышечной ткани у женщин ниже, а жировой выше. У женщин активность на длительном промежутке времени, чтобы «передать свой генотип, воспитать потомство», у мужчин активность на данный момент, чтобы «достать ресурс сегодня, размножиться».

**Кому легче худеть?** Одинаково. Женщине худеть сложнее в плане физиологии, но проще психологически, она более выносливая. Мужчине сложнее психологически.

**Гормональный фон.** У мужчин больше тестостерона, адреналина, норадреналина – это заставляет их рисковать, у женщин – эстрадиола (плавность в характере и чертах, больше инстинкта самосохранения).

**Свойства и распределение мышц.** У мужчин верх всегда больше и шире, чем низ, у женщин наоборот. Поэтому мужчинам лучше использовать более интенсивные тренировки, а женщинам – более объемные, а объем работы должен быть одинаковым:

- М – 5-6 подходов, 5-7 упражнений, 8-10 повторений;
- Ж – 2-3 подхода, 10-12 упражнений, 15-20 повторений.

### **Распределение мышц:**

- уравновесить развитие сплитом 2+1;
- мужчины верх, женщины низ.

Форма и размер мышц. Форма – неизменный параметр, работа над размером и соотношений тканей.

### **Планирование диеты и тренировок с учетом овариально-менструального цикла (ОМЦ).**

На протяжении ОМЦ наблюдаются выраженные, гормонально обусловленные изменения состава крови, силовых показателей, тонуса мышц, водноэлектролитного обмена, гормонального фона, накоплений строительных и пластических материалов.

Тренировки – под максимальные пики работоспособности, диета – под накопления пластических материалов.

**Эстрадиол - Э:** жировые отложения по женскому типу, округляются ягодицы, увеличивается грудь и т.д., улучшает настроение, кожа гладкая и тонкая, разглаживает морщины, придает блеск и пыльность глазам, увеличивает влечение, улучшается сила сокращения мышц и быстрое расслабление, возможность противостоять стрессам, уменьшается утомляемость.

**Нехватка эстрадиола:** непостоянная интенсивная физическая нагрузка, большая потеря веса, диета без жира, вегетарианство и курение.

**Избыток эстрадиола:** головная боль и головокружение, бессонница и раздражительность, отеки, увеличение веса и усталость.

**Прогестерон - П:** отвечает за женское здоровье и материнский инстинкт, замедляет процесс старения, обладает антидепрессантным эффектом, стимулирует функцию щитовидной железы, восстанавливает выработку костных тканей.

**Нехватка прогестерона:** нарушение баланса электролитов, избыточное выделение андрогенов, угнетение работы щитовидки.

**Избыток прогестерона:** на 20 день преобладание над эстрадиолом, стимулирует режим как при беременности, замедление перистальтики, инсулиновая реакция, дневная сонливость, быстрая утомляемость.

Эстрадиол снижает скорость накопления жира (клетки делятся медленнее), а прогестерон помогает жиру накапливаться быстрее, дополнительные пластические материалы для ребенка.

### **Планирование тренировок и диеты по ФАЗАМ**

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

Гормоны П и Э поднимаются из минимальных значений. Повышается концентрация простагландинов (сокращение матки, боль внизу, концентрация капилляров и рецепторов). Работоспособность: средняя.

Исключить упражнения на брюшной пресс; убрать упражнения на нижнюю часть тела и сосредоточиться на верхней; уменьшить вес отягощения, увеличив повторения; убрать упражнения, сопровождающихся с натуживанием, резкими движениями, не охлаждать тело, сосредоточиться на кардио и растяжке.

**ФАЗА 2.** ПОСТ Менструальная. Продолжительность 7-9 дней. Дни от начала цикла 6-12д.

Достигается максимальная концентрация Э, первый пик максимальной работоспособности (выносливость), происходит уменьшение массы тела. Работоспособность: максимальная.

Акцент на количество упражнений, повторений и продолжительности – выносливость, повторений 15-20, не надо ставить рекорды (интенсивность) – объем.

**ФАЗА 3.** Овуляторная. Продолжительность 2-5 дней. Дни от начала цикла 13-15д.

Обваливается эстрадиол (за сутки), самый низкий уровень работоспособности.

Нагрузку уменьшить на 50%, не разучивать новые движения со сложной координационной, убрать нагрузку на низ, таз, живот.

**ФАЗА 4.** ПОСТОвуляторная. Продолжительность 7-9 дней. Дни от начала цикла 16-24д. Работоспособность: максимальная.

Достигается максимальная концентрация П + Э, второй пик максимальной работоспособности (силовой).

Период развития силовых и скоростных показателей. Контроль за калориями с 17 по 25 день!!! Повторения 8-12.

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

Обвал П и Э, второй цикл снижения работоспособности.

Повышается раздражительность, угнетенность, пониженная способность к координации и обучению. Работоспособность: минимальная.

Нагрузка минимальная и правильное питание.

#### ИТОГ ПО ФАЗАМ:

ДВА периода с максимальной работоспособностью (5-12 день, пик 5-7 д. и 16-24 д., пик 16-18д.) Два периода с минимальной и один средний.

Дни, в которые Брин не советует ходить в спортзал, а уделить повышенное внимание ДИЕТЕ, это первые 2 дня ОМЦ. Дни овуляции и конец цикла (ПМС). При этом акцент на белок, снизить жиры и углеводы.

ОМЦ 11

1:00

АКТИКУМ  
ИГРЮЩЕГО  
ТРЕНЕРА

ЛЮБОЙ  
МОЖЕТ СТАТЬ  
ЛЮБЫМ

fit

ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ и Тренировочного процесса у М и Ж с учетом анатомо-физиологических различий

**Планирование Диеты и тренировок с учетом ОМЦ**

Н H  
Li Be  
Na Mg  
K Ca Sc Ti V  
Rb Sr Y Zr Nb Mo  
Cs Ba  
Fr Ra

0:18 / 1:58:57