

ОНЛАЙН-ШКОЛА ЖЕНСКОГО ФИТНЕСА
ЕЛЕНА БЕЛЯЕВА

Особенности тренировок после 40 лет:

*что действительно
важно знать*



Если в 20 лет тренировки чаще всего были про внешний вид, то после 40 они становятся не только инструментом стройности и красоты, но и

МОЛОДОСТИ!

После 40 правильная физическая активность влияет на состояние мышц, костей, сосудов, позвоночника, обмен веществ, уровень энергии и даже работу мозга.

уже не: «Как сжечь больше калорий?»

Поэтому

*главный
вопрос*

**А: «Как сделать сильное,
энергичное и подтянутое тело на
долгие годы?»**

1. После 40 важно • не просто тратить калории, а **создавать новые митохондрии**



Митохондрии — это энергетические станции наших клеток.

Именно они помогают нам вырабатывать энергию, использовать жиры как топливо, поддерживать высокий уровень активности и быстрее восстанавливаться.



С возрастом количество и эффективность митохондрий постепенно снижаются.

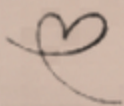
И наш обмен веществ начинает значительно снижаться



Но есть хорошая новость:

Мы можемкратноувеличитьих количество и улучшить качество. Один из самых мощных инструментов для этого — физическая нагрузка.

Вывод



Забота о митохондриях — это инвестиция вашу энергию, молодость и качество жизни на долгие годы.



Исследования показывают, что регулярные тренировки способны стимулировать

Митохондрий — это энергетические станции наших клеток

МИТОХОНДРИАЛЬНЫЙ БИОГЕНЕЗ —

процесс образования новых митохондрий.

Однако тренировки тренировкам рознь. Есть специальные режимы и протоколы, чтобы за минимальное время получить максимальный результат.

Один из самых эффективных — сочетание статодинамических тренировок и легкого кардио

КАК ЭТО РАБОТАЕТ НА ПРАКТИКЕ:

1

день



УПРАЖНЕНИЯ
В КОРОТКОЙ
АМПЛИТУДЕ ДО
ЖЖЕНИЯ

и по прогрессии
до 20 сек после

2

день



ЛЕГКОЕ
КАРДИО

(активная
прогулка, танцы)



2. ГЛАВНЫЙ ВРАГ ФИГУРЫ ПОСЛЕ 40 —

не жир, а потеря мышц

После 25–30 лет начинается естественное снижение мышечной массы. Этот процесс называется саркопенией. После 40 этот процесс усиливается.

Проблема в том, что мышцы отвечают не только за силу и подтянутое тело. Они являются крупнейшим метаболически активным органом организма.

ИМЕННО МЫШЦЫ:



помогают
контролировать уровень
сахара в крови;



поддерживают
скорость обмена
веществ;



защищают суставы и
позвоночник;



помогают сохранять
молодость и активность.

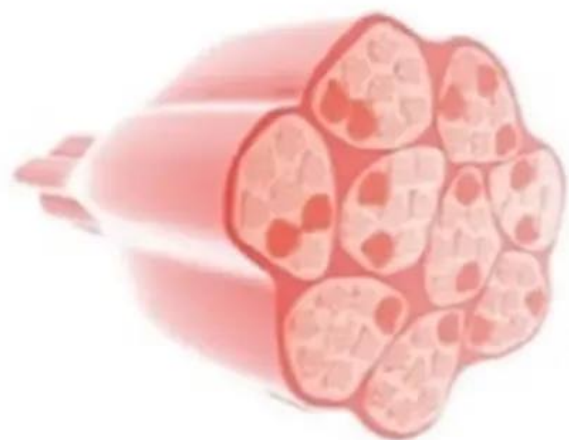


и, конечно же, формируют
красивые контуры тела без
дряблости;

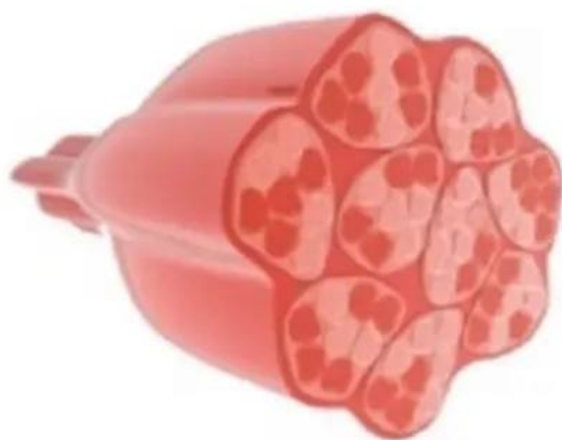
ПОЭТОМУ ПОСЛЕ 40 ЗАДАЧА НОМЕР
ОДИН — НЕ ПРОСТО ХУДЕТЬ, А СОХРАНЯТЬ
И УКРЕПЛЯТЬ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ.

И здесь есть несколько ключевых
моментов:

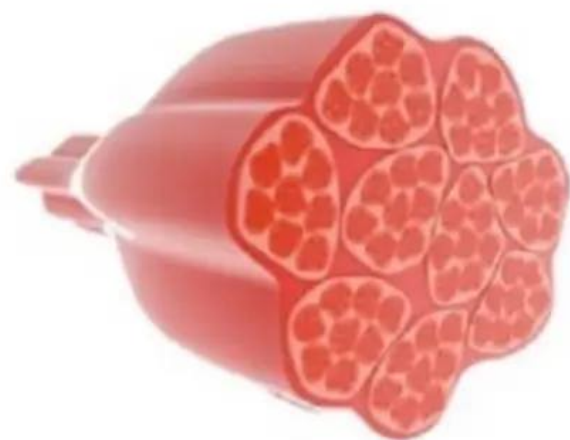
Наши мышцы состоят из разных **ТИПОВ** волокон:



БЕЛЫЕ



ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ



КРАСНЫЕ

БЕЛЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА —

упругое подтянутое тело

Они отвечают за:



силу;



упругость
тела;



красивые
ягодицы;



скорость
реакции;



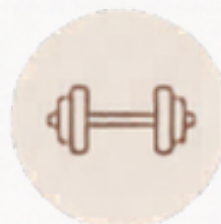
способность
легко вставать
со стула;



уверенную
походку;



профилактику
падений.



Их укрепляют
динамические
силовые тренировки:



приседания;



выпады;



работа с резинками;



упражнения
с собственным весом;



силовые комплексы и тд.

КРАСНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА

— *настоящий фундамент
стройности*

Второй тип волокон — **медленные**. Имению они содержат огромное количество митохондрий (печки, которые сжигают жир и глюкозу) и отвечают за:



тонус и
выносливость;



осанку;



высокий
метаболизм



эффективное использование
жиров как топлива;



здоровье **сердечно-сосудистой системы.**

Именно медленные волокна во многом определяют **качество обмена веществ.**

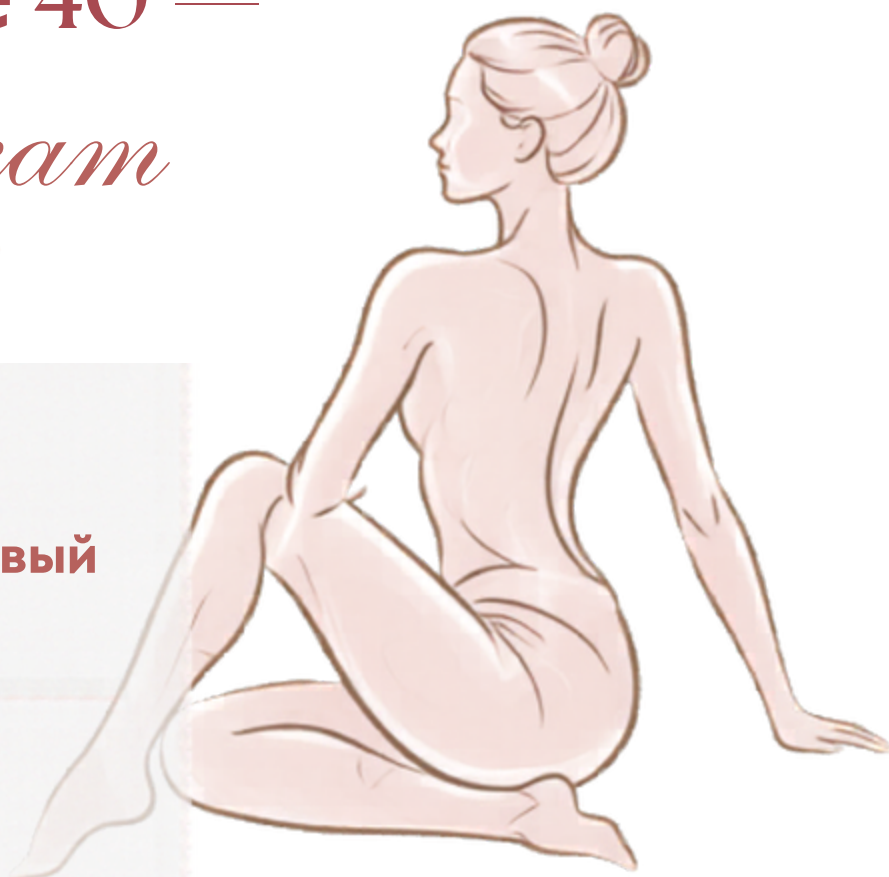
Для их тренировки идеальна —

СТАТОДИНАМИКА

(выполнение упражнений в небольшой амплитуде при постоянном мышечном напряжении). Они позволяют одновременно работать над тонусом тела, выносливостью и метаболическим здоровьем без чрезмерной ударной нагрузки на суставы.

**ПОЭТОМУ ЖЕНЩИНАМ ВАЖНО СОЧЕТАНИЕ
ТРЕНИРОВОК НА РАЗНЫЕ ТИПЫ ВОЛОКОН ДЛЯ
МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА**

3. Гибкость после 40 — *уже не про штагат*



В 20 лет гибкость часто воспринимается как **красивый навык**.



После 40 она становится **частью здоровья**.

С ВОЗРАСТОМ:



уменьшается **содержание воды** в соединительной ткани;



уменьшается **амплитуда движений**;



снижается **эластичность** тканей;



ухудшается **подвижность** суставов.

РЕЗУЛЬТАТ:



меняется **походка**;



перегружается **поясница**;



появляются **боли в шее**;



возрастает **риск травм**.

Поэтому задача тренировок
на гибкость после 40 —

не садиться на шпагат



ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ СОХРАНИТЬ:



подвижный
грудной отдел;



мобильные
плечевые суставы;



свободные
тазобедренные
суставы;



лёгкость
движений.

ЭТО ДОСТИГАЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЙ РАБОТОЙ НАД:



мобильностью



растяжкой



осозанным
и
движениями



здоровьем
суставов и
позвоночника

НА ВОСТОКЕ ГОВОРЯТ:

**человек молод настолько, насколько
свободно он двигается.**

4. Осанка становится важнее растяжки



После 40 внешний вид всё сильнее зависит от **положения тела** в пространстве.

Даже при нормальном весе плохая осанка может визуально **добавлять возраст.**



ПОЯВЛЯЮТСЯ:



выдвинутая вперёд **голова;**



сутулость;



выпирающий **живот;**



перегруженная **поясница;**



напряжённая **шея.**

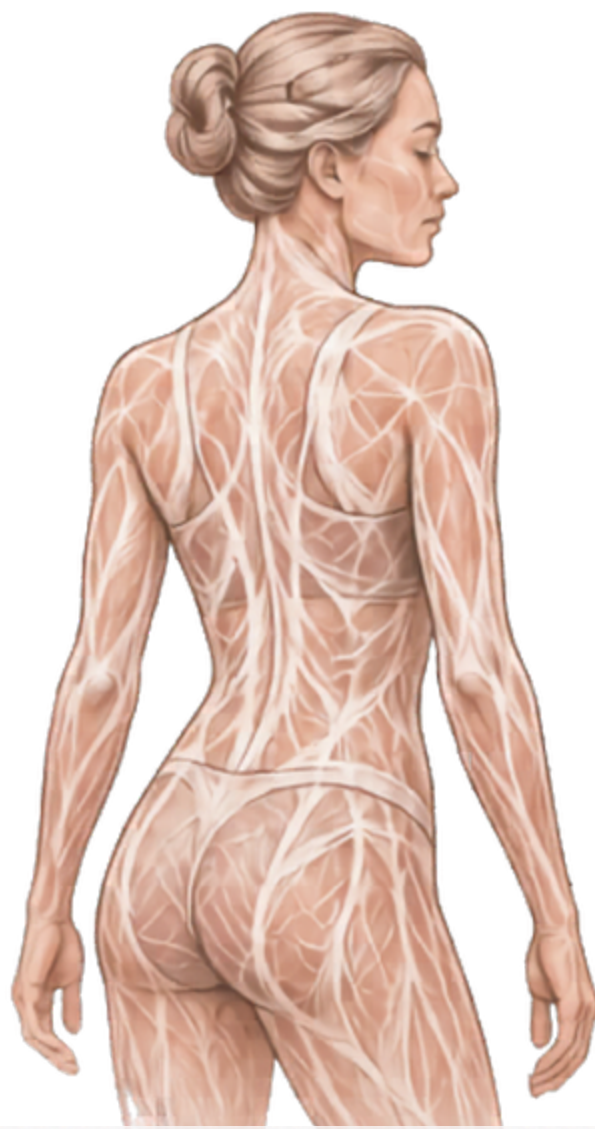


Поэтому грамотная работа с осанкой зачастую **визуально омолаживает. сильнее, чем потеря нескольких килограммов.**

5. ПОЧЕМУ ВАЖНО РАБОТАТЬ С ФАСЦИЯМИ

Фасции — это единая соединительнотканная сеть организма. Они окружают мышцы, сосуды, нервы и внутренние органы.

При малоподвижном образе жизни и однообразных движениях **свойства фасций** могут изменяться. Снижается способность тканей свободно скользить относительно друг друга.



ПОЯВЛЯЮТСЯ:



скованность;



ощущение
«деревянного»
тела;



ограничения
движений;



хроническое
напряжение.



**ПОЭТОМУ ЖЕНЩИНАМ
ПОСЛЕ 40 ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ:**



миофасийальный
релиз;



упражнения на
мобильность;



мягкие перекаты на
роллах;



работа с мячами;



разнообразные
движения
в разных плоскостях.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ:

фасции не «склеиваются» буквально. Но их подвижность действительно может ухудшаться. Именно поэтому тело начинает ощущаться менее свободным.

6. После 40 важно тренировать не только поверхностные мышцы, но и глубокие

(особенно, постуральные мышцы позвоночника)



Они помогают удерживать правильное положение позвоночника, от которого зависит работа всех систем и органов.

Для этого важны упражнения на баланс и тренировки в **статическом (волевом) напряжении**.



ПОЛЕЗНЫ:



стойка **на одной ноге;**



упражнения на **нестабильной опоре;**



координационные движения и танцевальные элементы **с визуализацией сопротивления** (например, не поднимать вес, а напрягать мышцы так, как будто мы его поднимаем).



7

- Физическая нагрузка — один из самых мощных антистресс-инструментов



После 40 многие изменения фигуры связаны **не только с питанием.**

Огромную роль начинает играть **хронический стресс.**



ОН МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ:



ухудшением **сна;**



тягой к **сладкому;**



накоплением жира в области **живота;**



хронической **усталостью;**



отёками.

Именно поэтому тренировки должны не только нагружать тело, но и **переключать нервную систему в режим восстановления**

ОСОБЕННО ХОРОШО РАБОТАЮТ:



ходьба;



упражнения на раскрытие грудной клетки;



дыхательные практики;



расслабляющие комплексы перед сном;



вечерняя мягкая мобилизация позвоночника;



мягкие техники самомассажа мышц спины.

Многие женщины отмечают, что глубокая работа с мышцами вдоль позвоночника вечером **помогает быстрее расслабиться и улучшает качество сна.**

Во многом это связано со **снижением мышечного напряжения и активацией механизмов** расслабления нервной системы.

ПОСЛЕ 40 ТРЕНИРОВКИ НУЖНЫ УЖЕ НЕ
ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАКАЗАТЬ СЕБЯ ЗА
СЪЕДЕННЫЙ ДЕСЕРТ.

*Они становятся инструментом
сохранения молодости.*

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ НАГРУЗКА ПОМОГАЕТ ПОЛУЧИТЬ:



подтянутое стройное тело;



митохондрии и высокий
уровень энергии;



женскую статью и красивую осанку;



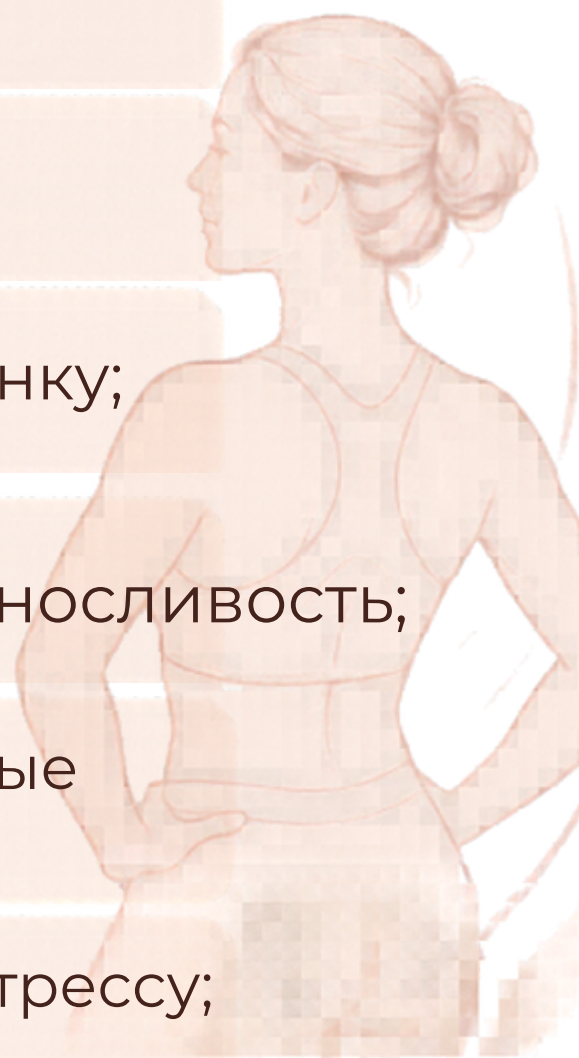
здоровье позвоночника и выносливость;



подвижность суставов и изящные
движения без скованности;



качество сна и устойчивость к стрессу;



**Именно поэтому лучший фитнес после
40 — это уже не погоня за калориями.**

Это система, которая помогает телу
оставаться здоровым, красивым,
подтянутым и молодым многие годы.