

<https://startingstrength.com/article/re-informing-a-misinformed-female-lifter-about-strength-training>

Информация для всех женщин, которые были введены в заблуждение относительно результатов силового тренинга

Автор статьи [Роберт Сантана](#)

Перевод: Александр Погодин https://vk.com/cross_fit_mania



До (слева), Сейчас (справа).

“Абсолютное большинство женщин не смогут получить массивную, мужеподобную мускулатуру с помощью тренировок со штангой. Если бы все было настолько просто, то я уже смог бы добиться с ними подобного результата.” – Марк Риппто

Как мы уже знаем, в вопросах фитнеса, тренировок с отягощениями, питания и диетологии, реабилитации после травмы и способов предупреждения травматизма, всегда наблюдалось обилие ложной информации. В своих высказываниях некоторые представители таких отраслей как фитнес и здравоохранение сбивают общество с пути

истинного, когда разговор заходит о вопросах научного обоснования техники движений, здоровья в целом, соблюдения диет, а также состава тела. Один из сегментов общества, который получает на свою долю гораздо больший объем неверной информации, по сути, представляет собой целую *половину* человечества: это женщины. Это высказывание особенно справедливо здесь, в Лос-Анжелесе, месте, где пластические хирурги, а также “гуру похудения” своими лицами заполнили все рекламные билборды и являются маркетинговыми легендами по типу Джо Кэмела.

Женщинам с начала времен твердили о том, что тренинг с отягощениями превратит их фигуры в нечто массивное, объемное, мощное и менее женственное, по причинам, которые я до сих пор не могу понять. Возможно, те, кто распространяет подобные слухи, просто боятся сильных женщин. Или, вероятно, они просто не понимают, о чем говорят. Мы можем никогда не узнать этого. Я не берусь говорить за других специалистов, но преобладающую часть моих клиентов составляют женщины, и я подозреваю, что это справедливо для многих других тренажерных залов и фитнес-клубов.

Многие современные атлеты, как мужского, так и женского пола, кроме того, преследуют и эстетические соображения, и, нравится нам это или нет, мы должны учитывать это при составлении программ тренировок. Все, как правило, начинает здорово запутываться, когда вы пытаетесь отделить роль диеты от роли тренировочного процесса с учетом изменений в составе тела. Тренировочный процесс в том виде, в котором его понимаем мы, дает возможность развивать силу и увеличивать мышечную массу. Если перед человеком стоит задача снижения лишнего веса, то ее необходимо решать с помощью питания. Каждый раз, когда ко мне приходит новый подопечный, я говорю ему о том, что не существует тренировочных программ, направленных на сокращение жировой массы, есть только диетологические программы, позволяющие добиться подобных результатов. Тренировки с отягощениями, это, безусловно, занятие не для всех, и вы, все всяких сомнений, сможете добиться сокращения объема жировых тканей, занимаясь и прочими видами физической деятельности, до тех пор, пока такая деятельность будет сопровождаться адекватным диетологическим вмешательством.

Цель данной статьи – развенчать некоторые ложные утверждения путем предоставления информации об опыте атлета-новичка женского пола, получаемого в рамках линейной прогрессии результата. Данную статью *нельзя* считать показательной с точки зрения типовых изменений мужского организма под влиянием тренинга с линейной прогрессией, так что я вынужден заранее извиниться перед бодибилдерами, которые находятся в поиске оправдания попыток добиться малого процента подкожного жира за счет выполнения тренировочной части данной программы. Она не для вас. Когда то давно, я начал тренировать сослуживца и коллегу-диетолога с официальной степенью. За короткий промежуток времени в 4-6 месяцев, с небольшим перерывом, вызванным легкой травмой, эта женщина смогла выполнить становую тягу с 200% от своего веса, присесть с весом 142% от своего веса, пожать лежа 102% от своего веса, пожать стоя 78% от своего веса, подтянуться с дополнительным отягощением в 22,5 фунта (10 кг), которые были подвешены к поясу. И я должен сказать без всяких преувеличений – эта женщина *уменьшилась* в габаритах, но стала сильнее посредством тренинга с отягощениями и индивидуальной программы питания.

Несмотря на тот факт, что снижение жировой массы на 9 фунтов (4 кг) вряд ли для кого-то прозвучит как мощное жиросжигание, любой, кто пробовал похудеть, знает, что процесс сокращения такого объема лишнего веса при “нормальном” или “здоровом” проценте жировых тканей будет протекать заметно медленнее, и будет требовать более жесткого соблюдения предложенных рекомендаций, чем при жиросжигании в условиях,

когда доля жировых тканей в значительной степени превышает нормальную. Те, кто жалуется на наличие жира при дефиците или дистрофии мускулатуры, очень хорошо понимают, что я имею в виду. Процесс сокращения доли жировых тканей у атлетов протекает достаточно медленно и поэтапно, до того момента, когда каждую неделю (или две недели) атлет не начинает терять порядка фунта (453,6 г) жира, при этом добавляя вес на штанге каждую тренировку. Я должен подчеркнуть, что уменьшение в габаритах атлета происходит за счет сокращения объема жировых тканей и увеличения мышечной массы. Да, жиросжигание заставит вас выглядеть менее объемным, даже, если в ходе процесса, мускулатура увеличивается в объеме.

Результаты, подобные тем, что были изложены выше, звучат для широкой публики как абсолютный бред в силу избытка неверной информации в части изменения состава тела. Зачастую и мужчины, и женщины, приходят в зал, в то время как их задача, на самом деле, лежит в плоскости диетологии. С учетом роста темпа эпидемии ожирения, многие люди рассматривают поход в тренажерный зал в качестве первого варианта борьбы с лишним весом, поскольку коммерческие залы и глянцево-журнальные очень мощно навязывают и продвигают идею о “жиросжигающих тренировках” – подобно тому, как постоянно муссируются слухи о схемах “мгновенного массонабора”.

Что многие не могут понять, так это то, что жир можно сжигать, занимаясь серфингом, бегом, катаясь на велосипеде, сидя на мате для йоги, или даже на обычном кресле. Черт побери, я видел людей, сидевших на синтетической пище, и терявших вес, при том, что они ежедневно потребляли порядка 2500 калорий и лежали на диване 24 часа в сутки. Мое мнение заключается в том, что слишком часто новички в тренинге вообще не понимают основных целей и преимуществ данного процесса, и они считают, что необходимость убрать большой живот попросту является необходимой мерой. Если вы любите заниматься тренировками с отягощением – отлично, но если нет, давайте не будем тратить время друг у друга.

Тем не менее, тренировки со штангой являются действенным инструментом. Как все мы знаем, сложные, многосуставные движения со штангой по своей природе являются более функциональными, позволяют быстро развивать силу, а также сжигают больше калорий. Учитывая то, что снижение объема жировых тканей является типовой задачей, я хочу попытаться помочь вам решить ее эффективным способом. В конце концов, если вы сможете сжечь больше калорий с помощью выполнения 3-4 упражнений, вместо 10-15, то почему бы вам не попробовать это сделать? Любой, кто тренировался по нашей программе, знает, что после выполнения тяжелых приседов или тяг вы голодны так, будто являетесь гражданином стран третьего мира.

Вследствие этого, я твердо убежден в то, что нам необходимо объяснять цели нашей тренировочной методики до начала любой тренировочной деятельности или выдачи любых рекомендаций. Когда я занимаюсь обучением нового клиента женского пола, я очень четко даю понять, что строгое соблюдение диетологических рекомендаций является обязательным условием, если она хочет сократить процент подкожного жира для того, чтобы хорошо выглядеть. В то же время, я рассказываю ей о том, что мы ложимся под штангу для того, чтобы стать сильнее. Развитие силы всегда сопровождается увеличением объема мышечной массы, а больший объем мышечной массы позволяет сжигать больше калорий.

Это не подразумевает то, что я готовлю девушек к соревнованиям типа Мисс Олимпия (Mrs. Olympia), Самая сильная женщина мира (World's Strongest Woman), или любым другим стартам, о которых они могут задумываться. Что я на самом деле имею в

виду, так это то, что объем мышечной массы несколько увеличится на первоначальном этапе, и что получение тех экстремальных объемов мускулатуры, которых девушки так боятся, потребует осуществления фармацевтического вмешательства, а я не выступаю за такой подход и не имею соответствующей квалификации, чтобы применять его на практике. Одни только различия в гормональном профиле дают достаточный объем свидетельств того, что выглядеть так, как Мисс Олимпия совсем непросто.

Учитывая то, что женщины принадлежат к роду человеческому, они должны тренироваться как люди, без разделения тренинга на чисто “мужской” и чисто “женский”, как это предлагают делать журналы по фитнесу. Задолго до того, как я попал в сообщество “Развивая силу” (Starting Strength) я считал, что в качестве части тренировочного процесса, женщины должны выполнять многосуставные упражнения со штангой. Однако, важные различия все-таки существуют.

После прочтения книги *Развивая Силу*, я осознал, что женщины должны тренироваться с более высокой интенсивностью, чем я думал ранее. Различия в количестве подходов, повторений, и объеме одной тренировки должны учитывать различия в физиологии. Данные физиологические различия представлены: меньшим объемом мышечной массы; меньшим количеством мускулатуры в области верхней части тела, гораздо меньшим объемом секреции тестостерона, меньшей эффективностью работы нервно-мышечной системы, а также более медленной скоростью течения обменных процессов в состоянии покоя. С точки зрения тренировочного процесса, мой подход к первым трем перечисленным факторам во многом соответствует тому образу действий, описание которого представлено в книге *Практические рекомендации по Программированию силовых тренировок*. На начальном этапе, количество подходов и повторений для женщин соответствует аналогичным количествам для мужчин, с которыми мы тренируемся в рамках схемы из 3 подходов по 5 повторений, и, по прошествии времени, мы переходим к схеме из 5 подходов по 3 повторения, когда начинают проявляться признаки замедления прогресса. В силу наличия различий в эффективности работы нервно-мышечной системы, все подходы становой тяги выполняются с одним и тем же весом, по схеме из 3 подходов по 5 повторений на начальном этапе, с последующим переходом на 4-5 подходов по 3 повторения. Это позволяет сохранять линейный прогресс результатов на протяжении более длительного периода времени, а также имитирует то воздействие, которое получают мужчины при тренировке из 3 подходов по 5 повторений.

Учитывая тот факт, что уровень энергозатрат в состоянии покоя у женщин, в сравнении с мужчинами, как правило, ниже, женщинам зачастую рекомендуется дополнительная двигательная деятельность. Опыт в части тренинга мужчин демонстрирует, что мужчины, зачастую, могут добиваться требуемых результатов в области жиросжигания без введения дополнительных тренировочных объемов сверх базовых тренировок со штангой. Тем не менее, того же, как правило, нельзя сказать о женщинах. Это не означает то, что женщины должны тренироваться так, как это делают атлеты из видов спорта, преимущественно развивающих выносливость, кроме тех случаев, когда они *выступают* в подобных видах спорта. Учитывая то, что наши тренировки направлены на развитие силы, любые метаболические тренировки (на выносливость) должны учитывать приоритетность силовых тренировок. Тем атлетам, кто нуждается в дополнительном объеме двигательной активности, я бы рекомендовал Высокоинтенсивный интервальный тренинг (ВИИТ - НИТ) в дни, свободные от силовых тренировок. Для начала, в качестве основ ВИИТ подойдут ускорения на песке, велоспорт, плавание, толкание/тяга тяжелых салазок (при наличии данного оборудования). Во избежание травм, следует начинать с небольшого тренировочного объема и увеличивать

его по мере привыкания к подобному типу тренинга. Тип дополнительного ВИИТ следует выбирать на основании персональных предпочтений атлета, его спортивной подготовки, а также информации в части полученных ранее травм.

Другим проблемным аспектом, решением которого я зачастую занимаюсь, являются особенности строения скелета и соответствующей мускулатуры. Мы не в силах сделать наши мышцы длиннее или “высушить” их, и точно также мы не можем увеличить ширину плеч или уменьшить размеры таза без использования специализированного метода ортопедической хирургии, которого на сегодняшний день просто не существует. Что *мы можем* сделать в реальности – это уменьшить объем подкожной жировой прослойки вокруг этих областей, а также увеличить мускулатуру, для того, чтобы клиент выглядел более атлетично и привлекательно. Притом, если девушка по-прежнему считает, что она выглядит неженственно, она всегда может пойти в цирк. В конце концов, каждый человек, мужского или женского пола обладает уникальной скелетно-мышечной системой, которая развивается естественным образом, а тренировки со штангой могут сделать его лучше как с точки зрения физического развития, так и с точки зрения эстетики.

Знакомьтесь с Одри

Как я уже упоминал ранее, здесь в Лос-Анджелесе я тренировал одну девушку, которая добилась очень значительных успехов с помощью линейной прогрессии. Ее зовут Одри Фридман (Audrey Friedman), ей 47 лет, она занималась клинической диетологией в центре гемодиализа в западной части Лос-Анджелеса на протяжении последних 20 лет. В процессе нашего общения, она накопила богатый опыт в части тренировок со штангой, питания и травматизма. Будучи диетологом, она была твердо убеждена в справедливости традиционных представлений о правильном питании, методиках реабилитации после получения травм и/или предупреждении травматизма, и фитнесе. Она начала тренировки с отягощениями много лет назад, после того, как попала в автомобильную аварию, в результате которой ей потребовалась физическая терапия. Как и большинство женщин, которые приходят в коммерческий клуб, она хотела “сбросить вес”, “быть в тонусе”, кроме того, ей “нравилось попотеть”. Кульминацией ее тренировок были часовые интервалы на степпере. Основным занятием в зале для работы с отягощениями были изолирующие движения на каждую группу мышц, которые она выполняла на новых улучшенных тренажерах марок Life Fitness или Cybex. Показателями хорошей тренировки для нее являлись появление пота и учащенного дыхания. Был период, когда Одри с помощью данных тренажеров выполняла “силовые тренировки”, и выражала недовольством тем, что она стала “излишне массивной”, вследствие чего большую часть ее тренировок количество повторений в подходе равнялось 12 или более.

Из кабинета физиотерапевта в раму для приседа

В дополнение к представлению о том, что тренинг с большими весами превратит ее фигуру в мужскую, она также верила в то, что отсутствие или небольшие объемы физической активности должны способствовать заживлению ее травм (хотя она не очень хорошо понимала каким образом это должно происходить). У Одри был синдром пателлофеморальных болей в левом колене, который вызывал сильную боль даже в ответ на такую простую деятельность как перемещение по рабочему месту или приборка в ванной комнате. Время от времени, ей приходилось приостанавливать тренировки и проходит физиотерапевтические процедуры из-за небольших проблем, описанных выше.

Ее физиотерапевт сказал о том, что ей необходимо укрепить колено, но, при этом, он *запретил* ей приседать ниже глубины полуприседа, а также *запретил* приседать с весом.

Для того, чтобы укрепить коленный сустав, он рекомендовал сочетать сеансы физиотерапии (с помощью таких методов как массаж, УЗИ, электростимуляция, а также температурное воздействие) с тренингом посредством упражнений типа частичные нашагивания, разгибание ног в тренажере сидя, сгибание ног в тренажере лежа, а также сведения/разведения ног в тренажере, выполняемых с небольшим весом, причем объем каждого подхода должен быть не менее 10 повторений (или более). Использование небольшого веса при тренинге в реабилитационных целях безусловно уместно, и я ни в коем случае не являюсь сторонником работы с большим весом непосредственно по возвращении в зал после травмы. Однако в ситуации, которую мы обсуждаем на текущий момент, переход к тренингу с большими весами в долгосрочной перспективе был охарактеризован как крайне нежелательный. Ей было предложено продолжать тренироваться таким образом неопределенное долгое время для того, чтобы “колени были укреплены”.

В конце 2013 года Одри поскользнулась на рабочем месте и ее снова почувствовала сильную боль в колене. Она обратилась к другому физиотерапевту для того, чтобы получить мнение от независимого источника, в результате чего ей пришлось проходить физиотерапевтические процедуры в течение 4 месяцев, что было гораздо дольше того, чем все обычно заканчивалось в аналогичных ситуациях ранее. Ей было настоятельно рекомендовано приостановить тренировки на 1-2 месяца, и начать реабилитацию посредством тренировок на лежащем велосипеде. Через несколько недель ей было предложено вернуться к частичным нашагиваниям, а также включить в программу жимы ногами с различным углом постановки стоп с объемом повторений в подходе равным 10. Это привело к обострению боли, которая повлекла за собой моральные страдания и разочарование.

Именно в этот период она начала интересоваться тренировками с серьезными отягощениями, и даже приседом. Ей годами твердили о том, что колени болели по причине того, что они были “слабыми”. Я ей задал простой и логичный вопрос: “Если тебе нужно стать сильнее, почему бы не попробовать схему из 5 повторений в подходе, ведь она доказано работает”. Будучи настолько образованной, насколько она была на тот момент, она решила, что мой аргумент имеет право на существование, и попробовала присесть по схеме из 5 повторений в подходе. Закончив первый подход приседа, она осознала, что ее колени не разлетятся на кусочки по всему залу. Она начала с приседа с пустым 20-киллограммовым грифом и коленными бинтами, и после нескольких тренировок приседа боль в колене улетучилась. По прошествии еще нескольких тренировок она выкинула бинты и начала чувствовать себя увереннее без них. Спустя еще несколько тренировок она решила пройти всю тренировочную программу для новичков, которая была представлена в книге *Развивая Силу: Базовые тренировки со штангой*.

Эту историю нельзя считать завершенной без рассказа об опыте, полученном в ходе тренировок с травмами, которые она получила уже в процессе. Как вы помните, тренировки при наличии травм были ей “строго настроены” запрещены ранее, до того, как она решила тренироваться по нашей программе. В процессе тренировок она получила травму грудной мышцы в ходе тяжелого жима стоя, кроме того, один раз у нее случился приступ боли в ходе уборки ванной комнаты. Она смогла залечить травму грудной мышцы за 3 недели с помощью Протокола Реабилитации Травм Билла Старра (Starr Rehab Protocol), а также полного отсутствия физиотерапевтических процедур. Она начала реабилитацию с выполнения упражнений с рукоятью для вертикального блока (по причине того, что самая легкая штанга весила 7 кг, и этот вес был избыточным для работы в рамках многоповторных схем) и добавляла половину фунта (порядка 200 граммов) к весу снаряда каждую тренировку, при этом сокращая количество повторений, в результате

чего на вернулась к использованию штанги, и смогла установить несколько новых персональных рекордов. Травма колена фактически прошла по причине того, что она продолжала добавлять вес на штангу в ходе приседа, поскольку на тот момент нагрузки не были значительными. Она продолжала работать в жиме лежа с небольшим весом, на время перестала тренировать подъем штанги на грудь и становую тягу, а сосредоточилась на своем прогрессе в приседе. После того, как исключенные базовые движения были повторно введены в ее программу тренировок, к ней вернулся линейный прогресс результата.

Маленькими шагами к выдающимся результатам

У некоторых из вас может возникнуть вопрос, каким образом для женщины таких габаритов и веса как Одри стало возможным поддерживать прогресс в развитии верхней части тела на протяжении столь длительного промежутка времени. Я слишком часто вижу, как прогрессия заканчивается результатами в жиме стоя, которые далеки от идеальных, еще чаще подобная ситуация возникает с жимом лежа. Затем люди начинают нести какую-нибудь чушь наподобие того, что “Методология книги *Развивая силу* не работает в отношении базовых движений, направленных на придание силы верхней части тела”, или “Методология книги *Развивая силу* направлена на проработку на нижней части тела” или бог знает что еще.

В действительности, в большинстве случаев, задав несколько простейших вопросов, я выясняю, что такие люди попросту не выполняют Программу Тренировок – в особенности в части того, какой вес следует добавлять на штангу в начале каждой новой тренировки. Это, как правило, более справедливо в отношении мужчин и их одержимостью, связанной с ответом на “самый главный вопрос” сколько они жмут лежа. Поскольку у большинство моих подопечных женского пола, одержимость в части упомянутого вопроса отсутствует, они гораздо менее озабочены ситуацией, когда их прогресс замедляется. На основании собственного опыта я могу сказать, что линейный прогресс результата можно поддерживать определенное время при условии здравого отношения к увеличению нагрузки на штанге. Учитывая то, что самые легкие диски в коммерческих залах весят 2,5 фунта (около 1,25 кг), будет неправомерным утверждать, что минимальная нагрузка, которую вы можете добавить на штангу, будет равняться 2,5 кг. Данный вопрос подробным образом рассматривается в книге *Развивая силу: Базовые тренировки со штангой издание 3-е*, однако, принимая во внимание количество людей, которые ее не читали, я считаю полезным напомнить.

Сначала, после того, как клиент усвоил технику, и мы можем добавлять вес на штангу, мы, как правило, начинаем увеличивать вес 2,5-килограммовыми приращениями; в зависимости от опыта клиента мы действуем подобным образом 1-2 тренировки, наблюдаем за скоростью перемещения штанги, и, в конечном итоге, доходим до приращений в 1 кг, а затем и 0,5 кг. *Да, вы не ошиблись, при выполнении жима лежа и жима стоя мы увеличиваем вес штанге полукилограммовыми приращениями.* Именно таким способом Одри смогла дойти с результата 20 кг x 5 x 3 до результата 50 кг x 3 x 5, а также с 13,5 кг x 5 x 3 до 35 кг x 3 x 5, и она продолжает прогрессировать. По факту, мой опыт с Одри позволил мне предположить, что в ходе выполнения таких упражнений как жим стоя, или, что более важно, жим лежа, мужчины также могут извлечь выгоду от использования приращений в размере 0,5 кг, в том случае, когда они находятся на этапе продвинутого новичка, и я настоятельно рекомендую всем пытаться максимально растянуть по времени период линейного прогресса результата. В конце концов, месячный прирост результата в жиме лежа, равный 2,7 кг, можно приравнять к годовому прогрессу в

жиме на уровне 35 кг. Согласитесь, это неплохой прогресс, при условии, что вы сможете его поддерживать.

Диета и состав тела

Будучи сертифицированным диетологом, я вам честно скажу, что вне зависимости от того, с каким людьми я работаю, им всегда труднее изменить свои пищевые пристрастия, чем явиться в зал для тренировок, принимать какие-либо медикаменты или сидеть в диализном кресле на протяжении 4 часов три раза в неделю. Мы живем в обществе мгновенных результатов, и мы не можем сокращать жировую массу с той же скоростью, с какой добавляем вес на штангу после каждой тренировки. По окончании первой недели крайне быстротечного снижения массы тела, этот процесс, как правило, становится лучше заметен при выполнении еженедельных замеров. Для большинства людей, которые не готовы менять свои пищевые привычки, ожидание очередных недельных изменений может показаться вечной мукой. Я знал слишком много атлетов, которые полностью погружались в тренировочный процесс, но, тем не менее, продолжали оставаться толстыми.

Именно этот аспект делает прогресс Одри настолько уникальным. Для нее основной задачей всегда оставалось снижение объема жировой массы, как и для большинства остальных клиентов залов. Также, будучи сертифицированным диетологом, до начала тренировок она соблюдала общераспространенную диету и имела опыт в части отказа от определенных продуктов и блюд. Ее рацион в основном состоял из фруктов и овощей, в нем было умеренное количество мяса, и очень мало жиров. Она никогда не отслеживала калорийность суточного рациона; она лишь делала правильные выводы в части здорового питания, которые были основаны на ее знаниях в области традиционной диетологии. Она считала, что диеты с высоким содержанием белков были происками Сатаны, и что люди, соблюдающие подобные диеты, должны заканчивать жизнь в диализном кресле. Жиры она считала злом, белки полезными, при умеренном потреблении, а углеводы – лечащими раком.

Когда мы познакомились с Одри в 2011 году, она весила 53,5 кг при росте 157,5 см, а доля подкожной жировой ткани равнялась 25-30%. Именно такой вес держался у нее на протяжении долгих лет. Основным поводом ее волнений был “плотный жир” в обычных для женщин областях, а именно в области рук и живота, который с ней всегда, сколько она себя помнила. Посредством простого сокращения продолжительности ее “кардио” тренировок и переходом от тренажеров к свободным весам, как с помощью использования штанги, так и гантелей, Одри смогла изменить свой вес до уровня 50,8 кг, который оставался неизменным на протяжении следующих двух лет.

Снижение доли жировой массы оставалось ее главной задачей, так что она даже не стала бы меня слушать, если бы я начал говорить о том, что одновременное развитие силы и сокращение объема жировой массы невозможно. В конце концов, на тот момент она была новичком, и было непохоже, что она станет *слабее*. В обозримом будущем она не собиралась становиться соревнующимся пауэрлифтером, так что я решил попробовать тренировать ее и посмотреть куда нас это приведет. Учитывая тот факт, что процесс снижения лишнего веса требует диетологического вмешательства, я подумал, почему бы не попробовать применить новый диетологический подход в рамках тренировочного процесса, которым мы уже начали заниматься? Лечение Штангой стало следующим пунктом на пути к сильному и сухому телу. Прочитав пост Джордана Фигенбаума (Jordan Feigenbaum) с заголовком “*Как стать зверем*”, по началу она отвергала его подход, который отталкивал ее рекомендацией в части количества белков, намного

превышающего все нормы, которые она должна была рекомендовать людям с учетом своего образования. Когда она пересчитала рекомендации в части приема белков с граммов на фунт веса в граммы на килограмм веса, она была шокирована так, будто увидела большую белую акулу. Немного поразмыслив над этим, и осознав, что она проработала 20 лет в центре диализа и ни разу не видела пациента, который бы обратился в центр из-за “потребления избыточного количества белков”, она решила попробовать высокобелковую диету. Впервые в своей жизни, она начала отслеживать доли макроэлементов, держа их соотношения в границах требуемых диапазонов, и при этом увеличивая вес на штанге от тренировки к тренировке. Само собой разумеется, она не заработала никаких расстройств пищевого поведения по причине контроля долей макроэлементов в рационе. По прошествии нескольких месяцев тренировок, ее вес снизился до 46,6 кг, а процент жира до 15,9% - повторимся, она продолжала увеличивать вес на штанге. Она занималась ВИИТ в дни, свободные от силовых тренировок, и при этом не сделала ни одного повторения на пресс. Со времени, когда она делала последний анализ на процент подкожного жира, она стала увеличивать количество макроэлементов в рационе и неожиданным образом потеряла еще 400 граммов веса, в конечном итоге придя к цифре 46,2 кг, при этом все еще продолжая прогрессировать. Ее данные представлены ниже, также необходимо отметить, что у нее продолжает наблюдаться линейная прогрессия результата.

Прогресс на текущую дату:

- Возраст: 47 лет
- Пол: женский
- Рост: 157,5 см
- Вес: 50,8 кг → 46,2 кг
- Процент подкожного жира (домашние весы): 25% → 20%
- Процент подкожного жира (двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия): Данные отсутствуют → 15.9%
- Присед: 20 кг x 5 x 3 → 64,5 кг x 3 x 5
- Становая тяга: 43 кг x 5 → 92 кг x 3 x 4, 93 кг x 3 x 1
- Жим лежа: 20 кг x 5 x 3 → 49 кг x 3 x 5
- Жим стоя 2.0: 20 кг x 5 x 3 → 35 кг x 3 x 5
- Силовой подъем штанги на грудь: 7 кг x 3 x 5 → 30 x 3 x 5 (она все еще работает над некоторыми техническими аспектами движения)
- Подтягивания: с весом тела x 4-7 x 3 → с весом тела x 15 x 3, с весом тела + 10 кг x 5 x 3

Выше приведен пример обычного человека, а не генетического монстра. Обучение движения для Одри давалось не легче, чем установление нового Персонального Рекорда на более поздних этапах тренировочного процесса. Эта история является примером того, чего может добиться женщина, тренируясь по программе. Ненормальной в случае Одри я считаю только ее нацеленность на достижение результата.

Как много раз говорил Марк Риппто, программа тренировок не ограничивается посещением зала и выполнением движений. Одри спит 8 часов в сутки, приходит на 99.99% своих тренировок (она даже тренируется с помощью FaceTime во время отпуска), а также соблюдает диету 90% своего времени. “Массивность” гораздо больше связана с пищевыми факторами, нежели чем с тренировочными. У нас, мужчин, есть целая куча времени на то, чтобы наращивать себе мышечную массу, но мне сложно представить, что подобная задача будет настолько же проста для женщин. Если вы мне не верите, прочтите

статью Мэтт Рейнольдса “*Как преодолеть слабые места*” для того, чтобы отчетливо понять, что необходимо делать мужчине в целях осознанного массонабора.

Наращивание мышечной массы в условиях избыточного количества подкожного жира, вне зависимости пола атлета, приводит к тому, что человек смотрится еще более массивно. Это не говорит о том, что любой женщине, находящейся в процессе тренировок, следует снижать процент жира до 15% - задачи в части состава тела ставятся индивидуально самими атлетами и зависят от субъективного мнения каждого. А вот тренерам по силовым видам спорта очень важно понимать и уметь объяснить принцип действия механизмов, посредством которых происходят изменения в составе тела для того, чтобы ожидания клиентов совпадали с их реальными результатами уже на ранних этапах тренировочного процесса. Я надеюсь, что мой опыт тренировок с Одри может быть для кого-то полезен.