

ТРЕНИРОВКИ ДО И ПОСЛЕ МЕНОПАУЗЫ



СЕРГЕЙ ОРЛОВ



Сергей Орлов

Тренировки до и

после менопаузы

<https://litres.ru/74558384>

SelfPub; 2026

Аннотация

Как сохранить привычку тренироваться, развивать силу и подбирать нагрузку в период менопаузального перехода и после него? Сергей Орлов объясняет, что известно о силовых тренировках у женщин, как учитывать самочувствие, сон и восстановление и какие вопросы обсуждать с врачом и тренером. В книге — примеры организации тренировочной недели, знакомство с упражнениями, принципы постепенного изменения нагрузки, дневник занятий и восьминедельная схема планирования. Практическое руководство помогает выстроить последовательный процесс без обещаний мгновенного похудения и без наказания тренировками за отклонения в питании. Материал носит образовательный характер и не заменяет индивидуальную медицинскую помощь.

Содержание

О характере рекомендаций	5
Содержание	6
Введение	7
1 Что означает до и после менопаузы	8
2 Что известно о силовых тренировках у женщин	9
3 Как определить цель занятий	11
Как записать цель	13
4 Подготовка к началу	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сергей Орлов

Тренировки до и

после менопаузы

Тренировки до и после менопаузы

Практическое руководство по силовым занятиям и организации нагрузки

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

Первое издание

2026

Книга для взрослых женщин, которые хотят начать или продолжить тренировки в период менопаузального перехода и после него. В ней соединены краткий обзор исследований и практические примеры организации занятий.

О характере рекомендаций

Материал носит образовательный характер. Он не заменяет медицинскую диагностику, лечение, реабилитацию и индивидуальную программу. Примеры упражнений и восьминедельного планирования предназначены для обсуждения с тренером; они не являются клиническим протоколом. При заболеваниях, травмах и новых симптомах необходима индивидуальная оценка. Книга не проходила независимую медицинскую рецензию.

© Сергей Викторович Орлов, 2026.

Все права защищены. Сведения об источниках приведены в конце книги.

Содержание

Введение

- 1 Что означает до и после менопаузы
- 2 Что известно о силовых тренировках у женщин
- 3 Как определить цель занятий
- 4 Подготовка к началу
- 5 Из чего состоит тренировочная неделя
- 6 Пример знакомства с силовыми упражнениями
- 7 Как менять нагрузку
- 8 Самочувствие в переходный период
- 9 Тренировки после менопаузы
- 10 Питание и восстановление
- 11 Как пользоваться восьминедельным планом
- 12 Как выбрать тренера и продолжить

Приложения

Источники

Введение

Вы можете продолжать развивать силу до и после менопаузы. Подходящий план учитывает ваш опыт, самочувствие и доступное время. Эта книга поможет выбрать цель, организовать занятия и понять, когда нагрузку стоит изменить.

Здесь речь о силовой подготовке и повседневной активности взрослых женщин. В первой части объясняется, чем менопаузальный переход отличается от постменопаузы и что исследования говорят о тренировках. В практической части вы найдёте варианты движений, пример недельного расписания и план наблюдения на восемь недель.

Прочитайте главы о подготовке и ограничениях прежде, чем использовать примеры занятий. Затем выберите подходящий вариант вместе с тренером и начните вести короткий дневник. Переход к следующему этапу определяется переносимостью, а не только датой в календаре.

Две женщины одного возраста могут нуждаться в разных программах. Одна много лет занимается в зале, другая возвращается к движению после длительного перерыва. Поэтому название жизненного этапа не заменяет информацию о текущем состоянии. Книга не обещает вернуть гормоны к прежнему уровню или устранить все симптомы тренировками.

1 Что означает до и после менопаузы

Естественную менопаузу определяют после 12 последовательных месяцев без менструации, если для этого нет другой очевидной причины. Переходный период может длиться несколько лет. Возможны нарушения сна, приливы, изменения настроения и другие симптомы; выраженность у разных женщин различается. После некоторых операций и медицинских вмешательств переход протекает иначе. [1]

Выражение «до менопаузы» слишком широкое для готовой тренировочной схемы. Оно может описывать женщину без симптомов или женщину в перименопаузе, у которой меняются цикл и сон. Поэтому в разговоре с тренером полезно уточнить обстоятельства, а не ограничиваться возрастом.

Эта книга не предлагает определять этап по спортивным результатам, массе тела или самостоятельной интерпретации анализов. Если изменения беспокоят, сначала нужно понять их причину. Слабость, например, нельзя автоматически объяснять менопаузой.

Задание к главе: запишите, что именно мешает занятиям сейчас. «Не хватает времени», «плохо сплю» и «появилась боль» — разные задачи. Чем точнее сформулирована трудность, тем проще выбрать следующий шаг.

2 Что известно о силовых тренировках у женщин

Метаанализ 2026 года включил 126 исследований с 4019 здоровыми взрослыми женщинами. Авторы обнаружили улучшение силы как до, так и после менопаузы. Статистически значимого различия среднего эффекта между этими подгруппами не выявили. Наблюдались также изменения состава тела. [2]

Из этого не следует, что все женщины получают одинаковую прибавку силы или одинаковое изменение массы тела. Объединённый результат описывает группы. Он не учитывает полностью конкретную историю травм, переносимость упражнений и жизненный график отдельной читательницы.

Результат даёт основание отказаться от предположения, что после менопаузы тренироваться уже бессмысленно. Но он не определяет одну специальную тренировку для всех. Индивидуализация остаётся важной. [2]

Общие рекомендации ACSM 2026 года также подчёркивают регулярность силовых занятий и подбор программы под задачу здорового взрослого. Сложность схемы сама по себе не делает её эффективнее. [3]

Практическая задача: выберите измеримый навык. Например, уверенно выполнять выбранное упражнение или со-

блюдать расписание месяца. Запишите исходное состояние без максимального теста «на характер». Такая точка отсчёта помогает оценивать процесс.

3 Как определить цель занятий

Фраза «хочу прийти в форму» плохо помогает выбрать нагрузку. Попробуйте описать, что должно стать легче в повседневной жизни или чему вы хотите научиться. Восстановить привычку заниматься, развить силу и подготовиться к длительной прогулке — самостоятельные цели.

В первой версии плана выберите одну основную цель. Остальные могут присутствовать, но не должны превращать каждую неделю в набор несвязанных испытаний. Цель записывают вместе со способом наблюдения: число выполненных занятий, освоенное движение, дневник нагрузки.

Масса тела может быть одним из показателей, но не обязана быть единственным. Если план оценивается только по утренним весам, легко пропустить изменения в навыке и последовательности занятий. Эта книга не обещает определённого снижения веса за срок.

Сформулируйте минимальный план на сложную неделю. Это заранее выбранный вариант расписания, который вы можете выполнить без спешки. Он помогает принять решение, когда времени меньше обычного. При недомогании или тревожных симптомах задача — разобраться с состоянием, а не выполнить минимум любой ценой.

Задание: закончите предложение «Через восемь недель я хочу лучше уметь...». Затем добавьте «Я пойму это по...».

Если ответ зависит только от чужого одобрения или фотографии, попробуйте найти показатель, которым вы можете управлять.

Как записать цель

Вместо «снова стать молодой» запишите действие, которое хотите выполнять увереннее: подняться по лестнице, донести покупки, разобраться с приседанием или регулярно приходить в зал. К действию добавьте доступный способ наблюдения. Для привычки это число состоявшихся занятий, для упражнения — выбранный вариант и качество выполнения.

Учебный пример цели: «В ближайшие восемь недель выделять два дня для занятий и научиться выполнять согласованные с тренером движения». В конце периода читательница сможет сравнить план с дневником. Это вымышленный пример записи, а не история клиента и не обещание конкретного результата.

Если важен вес, отдельно запишите условия измерения и обсудите задачу питания. Не меняйте тренировку после каждого колебания на весах. Полезнее заранее договориться, когда вы будете оценивать процесс и какие данные для этого нужны.

4 Подготовка к началу

Соберите исходные данные: предыдущий опыт занятий, доступное оборудование, расписание, известные заболевания и ограничения. Тренеру нужно знать о переносимости упражнений, а медицинские вопросы остаются в компетенции врача. Менопауза сама по себе не означает, что каждому человеку запрещено движение.

При остеопорозе, переломах, сердечно-сосудистых заболеваниях, после операции или при выраженных симптомах готовый пример из книги не становится подходящей программой автоматически. Обсудите виды и ограничения нагрузки с лечащим специалистом.

Необычная боль или давление в груди, обморок, выраженная новая одышка во время нагрузки требуют прекращения занятия и срочной медицинской оценки. Новое вагинальное кровотечение после менопаузы тоже нужно проверить, даже если оно небольшое. [6]

Подготовьте место: устойчивую опору, свободную поверхность, исправный инвентарь. Не используйте мебель и крепления, надёжность которых сомнительна. Если упражнение с резинкой требует фиксации, следуйте инструкции её производителя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.