

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ



Подготовка к походу

- Начинать физически готовиться нужно как минимум за два месяца до поездок, в идеале за полгода.
- За месяц не получится набрать форму и восстановиться.
- Обязательное правило: за две недели до даты восхождения дать организму отдых! (за неделю до похода)

Отдых не пассивный:

Можно два раза в неделю ходить на турник и подтягиваться 50% от максимально возможного, бегать не более 2 км два раза в неделю.

Ближе к поездке (у нас за 3 дня), лучше отдохнуть полностью от физической нагрузки.

Основная задача предварительных тренировок – повысить ВЫНОСЛИВОСТЬ.



Выносливость - БЕГ

- Выносливости организма - возможность выдерживать длительные по времени нагрузки.
- Для этого идеально подходит бег.

К примеру, если за три месяца до поездки в горы Вы тренировались активно в тренажерном зале, это будет менее эффективно, чем три месяца бега. Поэтому бегать нужно больше. Важно понимать, что чем раньше начинать тренировки бега, тем вам будет легче в походе.



- Основной принцип – медленно начинать и не перегружать. Попробуйте с малых дистанций: 2 км медленного бега по силам любому человеку. Со временем важно достичь длительного бега не менее 40 минут, лучше час.



Бег на дальние дистанции

- Бег на дальние дистанции тренирует выносливость и силу мышц, улучшает внешнее дыхание. Кроме того, это очень хорошо сказывается на кровообращении.



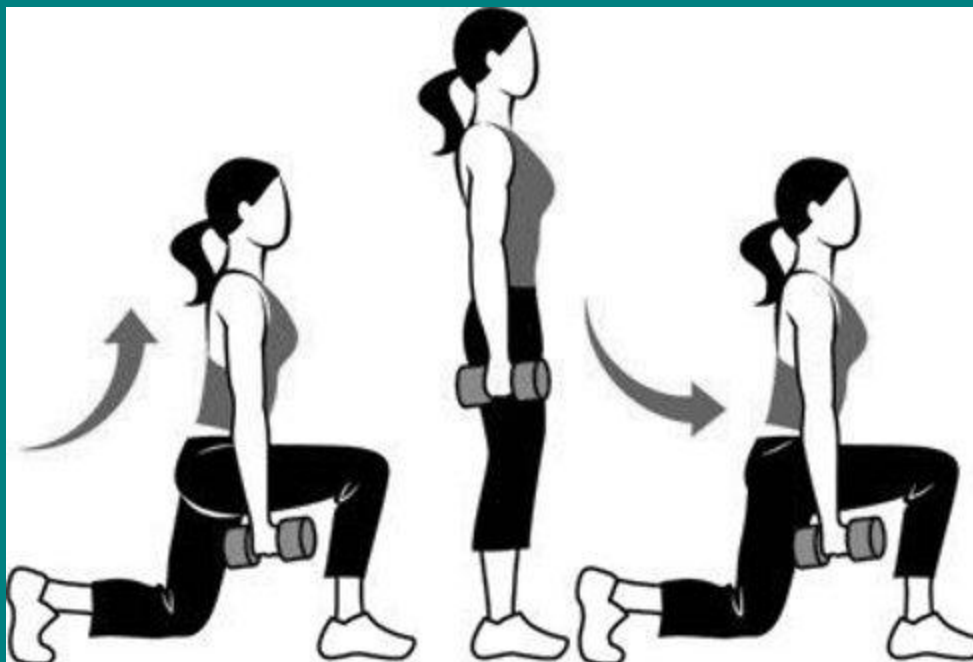
Особенность тренировок

- Очень эффективно добавлять к бегу специфические упражнения.
- Особого секрета тут нет, все это было написано еще 50 лет назад в книгах по физической подготовке альпинистов, перечислим эти особенности в подготовке:

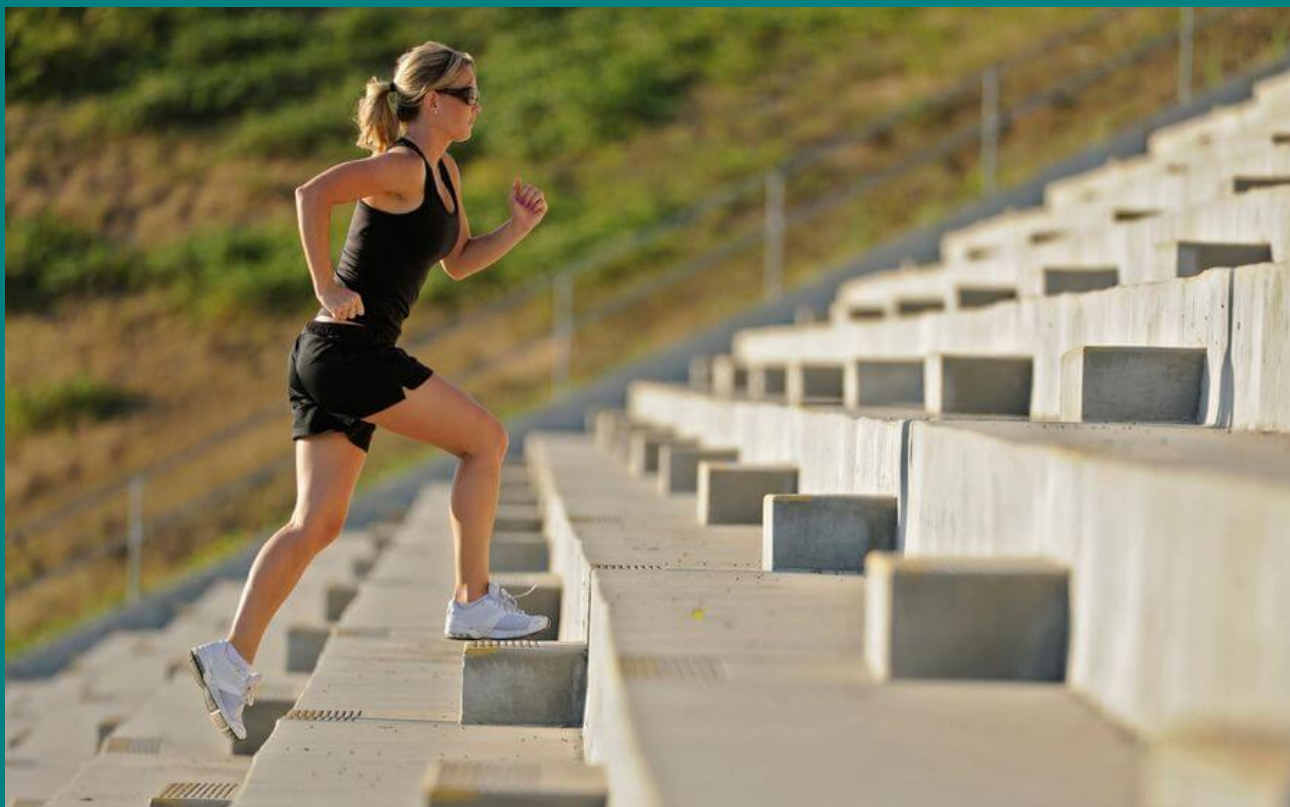
1. Интервальный (рваный) бег – к примеру, 200 метров Вы бежите очень быстро (80-90% от максимально возможной скорости) затем, 400 метров медленного, «отдыхающего» бега, вся дистанция не более 3 км. Это эффективное занятие - именно такие рваные нагрузки часто встречаются в горах.



2. Ходьба с большими шагами-выпадами вперед – попробуйте с 20 выпадов, далее отрегулируйте по своим возможностям, увеличив или уменьшив количество выпадов. Аккуратно, после первой тренировки могут сильно болеть мышцы.



3. Бег по лестнице – причем бежать нужно по каждой ступеньке (не идти, а бежать) спускаться тоже бегом и по каждой ступеньке. Попробуйте начать с трех забегов туда обратно по лестнице 9-ти этажного дома, далее регулируйте количество забегов. Эта тренировка идеальна для гор, особенно поможет адаптироваться к спускам. У многих мышцы не приспособлены к таким нагрузкам, потому что в городе и на равнине мы не ходим так много вниз, это непривычно для мышц ног.



- Необходимо не забывать и о занятиях для других частей тела, ведь рюкзак помимо ног несет спина, да и другие части задействованы постоянно.
- Для таких тренировок подходит тренажерный зал и турник, но не забываем, что приоритет отдаем бегу.
- К примеру, недельный интервал можно спланировать так: два или три раза бег и один день (в который Вы не бегаете) в тренажерном зале или на турнике.



ТУРИЗМ

часто ставит человека в неловкое положение...

Приседания

- Приседание – хорошая тренировка для мышц разгибателей бёдер. Это как раз те мышцы, которые испытывают наибольшую нагрузку при подъёме в гору.
- Приседания на одной ноге, «пистолет» – начните с одного раза и далее увеличивайте.

Для информации - это упражнение было включено в обязательный экзамен при отборе участников для советских гималайских экспедиций на восьмитысячники. Им нужно было присесть не менее 30 раз на одной ноге.



Тренировка мышц спины

- Это важно, поскольку спина тоже испытывает тяжёлые нагрузки под давлением рюкзака.
- В домашних условиях упражнение такое: ложитесь на пол животом вниз, руки за головой, и поднимаете корпус максимально вверх. В тренажерном зале для этого есть специальный тренажёр.



Пульс



- Одним из самых главных упражнений по самоконтролю – отслеживание пульса при всех тренировках. Это одно из важнейших правил, потому что есть люди, которые из-за перетренированности через месяц начала тренировок, а то и раньше приводят организм в состояние хуже, чем до тренировок.
- Самая простая проверка, это измерить пульс сразу после бега. Если в течение 5 минут пульс не упал ниже 120 ударов в минуту, стоит менять тренировку и сбавлять ее интенсивность. В горах такие «перетренированные» люди заметны сразу, на отдыхе после перехода они плохо восстанавливаются, пульс у них на высоте почти не падает, а это большая нагрузка на сердце.

Теперь немного конкретных вещей:

- 1. Если Вы совсем не тренировались, начните с бега два раза в неделю и небольших дистанций 2 -3 км. Легко? Увеличивайте и бегайте три раза в неделю. Лучше ориентируйтесь на продолжительность бега по времени, а не километраж, старайтесь довести время бега до 40 мин.
- 2. Не забывайте о тренировке других мышц, делайте упражнения на турнике и в тренажерном зале (пресс, спина, подтягивания, отжимания и т.д.)
- 3. Иногда бывает желание не тренироваться, не бегать, хотя уже дня три был отдых. Как быть? Делаем «ленивую тренировку», пробежка 2 км (даже если Вы уже свободно бегаєте 6 км и более) и три подтягивания на турнике, если в процессе такой «тренировки» захочется сделать больше, следуйте этим желаниям. Суть этого проста, любое даже незначительное физическое упражнение не даст упасть вашей физической форме, которую Вы набрали. Поэтому эффект будет даже от такого «ленивого дня». Для возможности сориентироваться, готовы ли Вы к восхождению, приводим приблизительные параметры некоторых упражнений.

Для возможности сориентироваться, готовы ли Вы к походу, приводим приблизительные параметры некоторых упражнений.

- **Вы физически готовы для похода, если можете:**
- пробежать в любом темпе 6-8 км (или 40 мин – 1ч. по времени);
- подтянуться на турнике 7 раз для мужчин и 1-3 раз для девушек;
- присесть на одной ноге 3 раза;
- отжаться от пола 20 раз;
- пробежать по лестнице 9-ти этажного дома туда обратно три раза;
- присесть на обеих ногах 50 раз.

- **Вы более или менее готовы для походай, если можете:**
- пробежать в любом темпе 5 км (или 30 минут по времени);
- подтянуться на турнике 4 раза для мужчин и 2 раза с опорой на одну ногу для девушек;
- присесть на одной ноге 1 раз;
- отжаться от пола 15 раз;
- пробежать по лестнице 5-ти этажного дома туда обратно два раза;
- присесть на обеих ногах 40 раз.

- **Вам необходимо заняться физической подготовкой если:**
- бегаєте в любом темпе около 3 км;
- подтягиваетесь на турнике 2 раза для мужчин и 1 раз с опорой на одну ногу для девушек;
- не получается присесть на одной ноге 1 раз;
- не выходит отжаться от пола более 10 раз;
- не получается пробежать по лестнице 9-ти этажного дома туда обратно более одного раза;
- приседаете на обеих ногах 30 раз и менее.

- Возможно, некоторым все покажется легким для выполнения. Прекрасно! Вы готовы идти в горы прямо сейчас. Тем же, кому нужно над собой поработать, предлагаем начать прямо сегодня.



Питание и витамины



- Очень важно полноценно и качественно питаться до похода!!!
- В вашем пищевом рационе должно быть побольше белковой пищи, такой как мясо, рыба, яйца, больше фруктов, овощей и каш, меньше рафинированных углеводов – это всякие сладости, печёности, макароны и т.д. Приём пищи – лучше всего меньшими порциями много раз в день (6 раз оптимально).
- За месяц до похода лучше начать принимать комплекс витаминов и продолжать в походе.

Моральная подготовка

Не будет лишним напомнить, что для похода в горы важно не только ваше физическое состояние, но и моральное — т.е. насколько вы психически готовы к ежедневным тяжелым нагрузкам, а порой к холоду и сырости.



И последнее...

Для того, чтобы поход был вам в удовольствие, а не в тягость,
отнеситесь серьёзно к своей физической форме



Ну где еще так отдохнешь?