

СПОРТЗАЛ: ИДТИ ИЛИ НЕ ИДТИ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!

Вопрос, который нам чаще всего задают после проведения мастер-классов: «Как вы относитесь к тренировкам пловцов и триатлетов в спортивных залах?» И мы всегда отвечаляем, что это сугубо индивидуально и все зависит от того, есть ли у спортсменов на это время.

В идеальных условиях мы все были бы спортсменами, проводили бы целые дни в хорошо оборудованных залах, уделяли внимание физиотерапии, пилатесу, даже йоге. Вот тогда бы все однозначно выиграли от этих тренировок, они помогли бы сбалансировать наши навыки как спортсменов. В действительности же большинство из нас ограничены во времени, и если вводить изменения в тренировочную программу и включать в нее дополнительные занятия в зале, то тогда неизбежно придется урезать время, отводимое непосредственно на занятия в бассейне.

С оглядкой на это мы разработали комплекс повседневных упражнений для улучшения физической формы и растяжек, которые можно быстро и эффективно выполнять как до, так и после тренировок в бассейне. Более того, их можно делать даже дома, сидя перед экраном телевизора!

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК НА СУШЕ

Пол

Тренировки на суше получили свое название из-за того, что многие элитные программы по плаванию предполагают занятия пловцов на бортике бассейна перед тренировками в воде и после них. Все знают, что австралийская легенда плавания Иан Торп приезжал в бассейн за полчаса до начала каждой тренировки и работал над подвижностью и гибкостью тела. Многие утверждали, что именно эта дополнительная работа принесла ему успех и золотые олимпийские медали. Несмотря на то что нам вряд ли удастся достичь уровня физической подготовки и гибкости элитных пловцов, мы в состоянии добиться значительных улучшений в нашей физической подготовке, которые, в свою очередь, положительно скажутся и на технике плавания.

В целом, тренировки на суше можно разделить на три основные категории.

1. Тренировки на развитие гибкости и подвижности.
2. Тренировки мышц-стабилизаторов и восстанавливающие тренировки.
3. Силовые тренировки.

1. ГИБКОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ

Сдерживающим фактором для многих триатлетов в плавании становится их недостаточная гибкость. Она служит причиной многих технических ошибок, включая закладывание рук, проваленные локти, низкое положение ног. Все эти ошибки серьезно мешают спортсменам полностью раскрыть в воде свой потенциал. Тренировки триатлета расписаны буквально по минутам: плавание, велоспорт, бег, и совершенно необязательно на работу над повышением гибкости тратить драгоценное тренировочное время. Вы можете достичь серьезных улучшений, если ежедневно вечером, сидя у телевизора, просто будете делать упражнения на растяжку.

Во время растяжки триатлетам и пловцам нужно главным образом концентрироваться на следующих областях тела:

- верхняя часть спины / плечи;
- бедра;
- лодыжки.

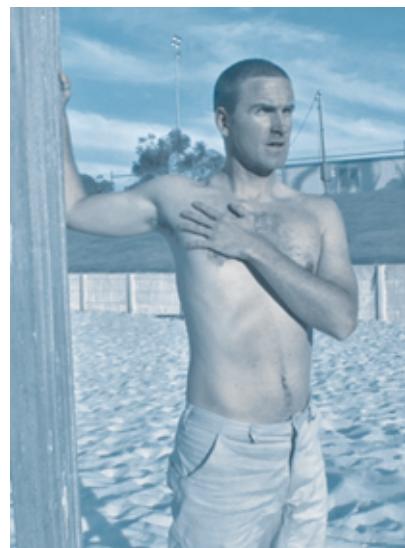
Исследования утверждают: во избежание травм спортсмены либо должны регулярно выполнять растяжку, либо не делать ее вовсе*; спортсмены, которые эпизодически делают упражнения на развитие гибкости, оказываются более склонными к травмам и растяжению мышц. По этой причине, чтобы избежать повреждений, растягиваться нужно постоянно, предваряя упражнения обязательной разминкой. Представьте, что ваши мышцы и сухожилия — это конфеты-ириски: если их как следует не разогреть, они будут ломкими, подверженными микроразрывам при растяжении, а если их немного мобилизовать и разогреть, они станут мягкими и податливыми.

Растяжка перед основной тренировкой применяется только для расслабления мышц, а не для их удлинения или увеличения амплитуды движений. Эти задачи лучше решать после тренировки или на специальных занятиях на гибкость, где у вас будет возможность провести хорошую предварительную разминку. Выполнение растяжек никогда не должно быть болезненным, все должно делаться плавно, без рывков.

По времени каждую растяжку следует выдерживать около 20 секунд и повторять каждое упражнение от двух до трех раз. Дышать при этом следует глубоко и равномерно.

* Fradkin A.J., Gabbe B.J., Cameron P.A. Does warming up prevent injury in sport? The evidence from randomised controlled trials? // J Sci Med Sport. 2006. 9(3). P. 214–220. Epub 2006 May 6.

РАСТЯЖКА. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ, ПЛЕЧИ



Эта фантастическая растяжка развивает подвижность грудных, плечевых мышц и мышц спины одновременно. Постарайтесь выполнять упражнение неторопливо, контролируя каждое движение. Это упражнение вам не подходит, если в прошлом у вас были серьезные проблемы со спиной.

Растяжка в дверном проеме. Стоя в дверном проеме или рядом со столбом, согните локоть и поместите руку в положение, указанное на фотографии. Не спеша совершайте движение грудью вперед, сосредоточившись на ощущении растяжения в передней части плеча и грудной мышце. Страйтесь не выносить плечо слишком далеко вперед, вместо этого сведите лопатки вместе и опустите их вниз.

Растяжки «Руки-телескоп» и «Разворот». Эти упражнения на первый взгляд выглядят сложными, но как только вы наловчитеесь их делать, то сразу поймете, насколько они на самом деле простые. Для начала нужно лечь на бок, согнуть колени приблизительно под углом 90°, сложить руки перед собой. Затем глубоко вдохните и на выдохе начинайте делать разворот верхней рукой, выводя ее на другую сторону туловища, так чтобы в итоге верхняя часть вашего тела заняла крестообразное положение. Во время упражнения держите движущуюся руку в поле зрения. Затем, не меняя положение, сделайте несколько глубоких вдохов, почувствуйте, как спина и плечи с каждым вдохом как будто уходят в землю.

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Растяжка трицепсов и широчайшей мышцы спины.
Поместите руку за голову, наклонитесь вбок, опираясь на стену или стол. Постарайтесь в этом положении расслабиться, почувствуйте, как растягиваются мышцы трицепсов и спины.



Растяжка для плеч в наклоне вперед. Стоя на коленях, наклонитесь вперед, вытянув руки перед собой. Пополните, как растягиваются мышцы плеч и груди, а также мышцы в области подмышек.



Упражнение «Растяжка сгибателей бедра». Долгое время, проведенное за столом или в тренировках по велоспорту, может спровоцировать укорачивание мышцы, сгибающей бедро, и когда вы будете пытаться поддерживать горизонтальное положение тела в воде, стараясь уменьшить сопротивление, чрезмерное напряжение в бедрах может попросту их занизить. Чтобы этого не произошло, следует регулярно делать упражнения на растяжку сгибателей бедра.



Займите положение, указанное на фотографии, согните переднюю ногу в колене на 90°, другую ногу вытяните назад. Удерживая корпус в вертикальном положении, не спеша делайте движение бедрами вперед, немного скимая при этом ягодицы (мышцы бедер). Вы должны почувствовать натяжение в мышцах, идущих от передней части бедра и, возможно, в квадрицепсах. Если вы активно занимаетесь триатлоном, это упражнение должно стать для вас одним из основных.



Слева: Сев на пол, вытяните одну ногу вперед, вторую ногу согните в колене и положите ее на вытянутую ногу. Возьмитесь за ступню руками, как показано на фотографии, и начинайте ее легко подтягивать к себе. Натяжение должно ощущаться в мышцах начиная от верхней части стопы и до голени.

Справа: В положении сидя на коленях расположите обе ноги под собой. Если у вас недостаточная гибкость в лодыжках, вы почувствуете натяжение в мышцах от верхней части стопы до голени. Можно поднимать колени по одному, для того чтобы усилить эффект растяжки. Не следует выполнять это упражнение, если у вас когда-либо были проблемы с коленями.



Встаньте на колени, как указано на фотографии, согните пальцы ног (слева). Оставаясь на коленях, распрямите пальцы. Вы почувствуете натяжение мышц в области подошв. Оставайтесь в этой позе некоторое время. Это упражнение лучше всего выполнять понемногу, но часто.

Растягивание голени (справа). Присев на одно колено, удерживайте вес тела над стопой, твердо стоящей над землей. Согните ногу, вытяните ее назад, оттянув носок. Натяжение при этом должно ощущаться во всей мышце голени.

Растяжка «Сидя на лодыжках». Работая с триатлетами в Перте, мы делаем очень мало упражнений на работу ног, предпочитая им упражнения с длинными гибкими ластами – это помогает растянуть лодыжки. Для того чтобы извлечь максимальную пользу и сэкономить время, советуем делать специальные упражнения на растяжку лодыжек.

Растяжка голени и подошвенной фасции. Если вам кажется, что из-за использования ласт у вас появилась склонность к судорогам, очень вероятно, что у вас зажатые мышцы голени и подошвенной фасции в районе свода стопы. В этом случае нужно включить в ежедневный распорядок дня следующие упражнения. Они помогут расслабить эти области ног и снизят вероятность появления судорог в будущем.

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНЫХ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В главе 10 мы рассматривали способы, благодаря которым можно улучшить состояние мышц-стабилизаторов верхней (плечи, грудной отдел спины) и нижней (поясничный отдел спины, живот) частей туловища. Благодаря этому вы сможете улучшить положение тела во время плавания. Предлагаем вам несколько упражнений, которые можно выполнять дома или в спортзале, чтобы улучшить состояние мышц-стабилизаторов. Учитывая, что тренировки по развитию стабилизаторов требуют определенных навыков, и чтобы вы могли определить, правильные ли мышцы вы задействуете, настоятельно рекомендуем обратиться к личному тренеру или физиотерапевту, который будет руководить вашими действиями во время упражнений.

Тема основных мышц-стабилизаторов стала особенно популярной в 1990-е годы одновременно с возросшим интересом к пилатесу, йоге и их комбинации — йогилатесу. Готовность стабилизаторов туловища предполагает сочетание хорошей координации и силовой подготовки мышц живота, спины и ягодиц, которая достигается за счет выполнения определенных упражнений. Это обеспечивает устойчивость позвоночника и создает надежную опору для корпуса и конечностей, что пригодится и в повседневной жизни.

Тренировка мышц-стабилизаторов тела — важнейшая составляющая физической подготовки, она очень важна для предотвращения возможных травм. Основные стабилизаторы — это самые глубокие мышцы, расположенные в человеческом теле. К ним относятся мышцы живота, поясницы, ягодиц и бедер, расположенные в области таза. Если вы наработаете мощную мышечную поддержку для торса, это позволит вам впоследствии генерировать мощные движения.

Помимо этого основные мышцы-стабилизаторы

- улучшают осанку;
- поддерживают остальные мышцы тела сбалансированными;
- отвечают за функциональную физическую готовность;
- способствуют выполнению мощных движений, в частности во время занятий спортом;
- защищают суставы и другие мышцы от возможных травм.

НЕЙТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Перед началом работы с мышцами-стабилизаторами нужно укрепить позвонки. Если вы сумеете найти нейтральное положение своего позвоночника, то тем самым подберете ключ к правильной активации основных стабилизаторов,

поскольку позвоночник необходимо как бы «развернуть», перед тем как начать выполнять скоординированные движения. Вот как это делается.

1. Для начала лягте на спину на коврике или другом комфортном ковровом покрытии, согните ноги в колеях.
2. Руки вытяните вдоль туловища, локти выпрямлены, плечи расслаблены.
3. Медленно сделайте три глубоких вдоха и выдоха, попытайтесь отпустить весь накопившийся стресс, расслабьтесь.
4. Медленно и легко подвигайте таз вправо и влево, так чтобы ваша спина выпрямилась и словно «растеклась» по полу. Не поднимайте ягодицы. Постарайтесь выполнять только движения тазом, не двигая другими частями тела.
5. Приподнимите таз, так чтобы движение поясницы принял характер дуги. Продолжайте двигать только тазом.
6. Повторите эти действия 4–5 раз или немного больше. Производя движения тазом, вы выполняете так называемые передний подъем (спина выгибается дугой) и задний подъем таза (спина остается плоской).
7. Теперь, чтобы определить нейтральное положение позвоночника, найдите положение между этими плоским и дугообразным положениями спины.

Вот четыре простых упражнения для того, чтобы улучшить состояние мышц-стабилизаторов.

Лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки вытянуты вдоль тела. Медленно и аккуратно оторвите голову от пола, втяните нижнюю часть живота к позвоночнику, когда начнете выходить в положение сидя. Медленно вдыхайте, пока будете выходить в положение сидя, до тех пор пока не сядете ровно, после этого сделайте паузу. Начинайте движение назад вниз, выдыхайте, медленно раскрывая позвоночник, возвращаясь в исходную позицию. Повторите упражнение 10–15 раз.

Лежа на спине, найдите нейтральное положение позвоночника, втяните живот. Медленно увеличивайте давление на стопы, поднимая таз вверх, так чтобы туловище образовало прямую линию с плечами, бедрами и коленями. Вдыхайте, когда будете поднимать таз, и выдыхайте, когда будете его опускать. Необходимо удерживать тело в приподнятом положении на протяжении 5–10 с, старайтесь при подъеме сжимать ягодицы. Упражнение повторить 10–15 раз.



«Контролируемое свертывание»



«Мостик»

Приседания у стены



Стоя спиной к стене, отступите от нее на один шаг. Пальцы ног расположены на одной линии, ступни немного развернуты. Найдите нейтральное положение позвоночника, втяните живот. Оставаясь в этом положении, медленно выполняйте полуприседания, следя за тем, чтобы таз оставался прижатым к стене. Как только присядете, зафиксируйте положение тела на пять секунд, затем возвратитесь в исходную позицию и снова сделайте приседание. Выполните три серии по двенадцать приседаний.

«Передняя планка»



Широко расставив локти, так чтобы они оказались параллельны плечам, поставьте их на пол. Обопритесь на локти и пальцы ног, убедитесь, что ваше тело — абсолютно ровная линия, без прогибов в позвоночнике, а ягодицы подобраны. Удерживайте позвоночник в нейтральном положении, втяните живот. Оставайтесь в этом положении 20–30 с, затем дайте себе отдых на 30 с. Повторите упражнение трижды. Когда вы станете сильнее, можно усложнить задачу, каждый раз выдерживая в «выпрямленном» положении все более длительную паузу.

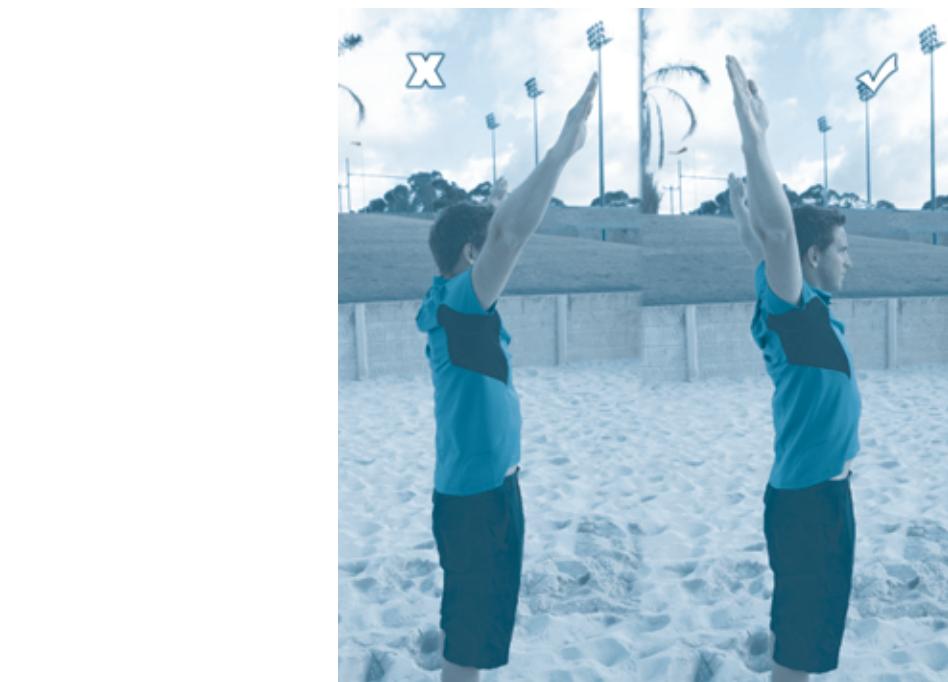
* YMCA — самый известный хит группы Village People, выпущенный в 1978 году.

Название песни расшифровывается как Young Men's Christian Association. Авторы используют популярный мотив для лучшего запоминания собственной аббревиатуры, составленной из букв, которые нужно «создать» собственным телом. Прим. ред.

Y-T-W-L

Это упражнение мы взяли из физиотерапевтической практики. Благодаря ему вы привыкнете отводить плечи назад, а затем опускать их вниз (в спортивной терминологии это называется «сведение лопаток»). Мы уверены, что вы знакомы с хитом группы Village People YMCA*. Только мы будем вместо этого говорить Y-T-W-L!

YTWL — это замечательное упражнение, которое станет чудесным дополнением к любой растяжке и ежедневным упражнениям из вашего арсенала. Вы можете выполнять его перед тренировкой, даже между сериями на мелкой воде в бассейне. Со временем упражнение YTWL даст вам возможность лучше оценивать и улучшать положение тела в воде.



Выберите просторное место, разведите поднятые вверх руки так, чтобы положение вашего тела напоминало английскую букву Y. Как «поведут» себя руки в этой ситуации? Будут ли они клониться вперед, как у Пола на фото слева? Заняв это положение, уделите особое внимание тому, чтобы свести и опустить лопатки. Вы заметите, как сразу после этого ваши руки вернутся в одну плоскость с телом. Это и есть правильная осанка! Страйтесь не прогибать поясницу, когда будете выполнять упражнение.



Пройдитесь по каждому положению из серии YTWL, удерживая их на протяжении приблизительно десяти секунд; вы заметите, как по мере их выполнения вам будет все труднее сохранять устойчивость.

3. СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТЗАЛЕ

Когда у вас появляется возможность посещать силовые тренировки в спортзале, задайтесь вопросом: «Как именно эти занятия могут помочь моим навыкам в плавании?». Мастерство в плавании — это не только сила в прямом смысле этого слова. Это, наверное, лучше всего демонстрирует пример одиннадцатилетней девочки, которая с легкостью пронеслась мимо вас в бассейне, при том что ее силовые показатели не идут ни в какое сравнение с показателями взрослого человека, занимающегося к тому же в спортзале. Но несмотря на то, что секрет быстрого плавания лежит далеко за гранью силовой подготовки, некоторые пловцы и триатлеты в зимние месяцы любят включать силовые занятия в свои тренировочные

Часть II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

программы. Мы не отговариваем вас от этого, но нужно понимать, что эти занятия не принесут вам ничего, кроме улучшения общей физической формы и хорошего настроения.

В то же время мы просим вас не поднимать слишком большой вес, особенно в том положении, при котором напрягают передние мышцы плеч и груди (например, злоупотреблять жимом лежа). Если постоянно выполнять эти упражнения, можно ограничить подвижность плеч, они примут закругленное положение, что помешает согласованию движений при плавании. Большинство известных нам пловцов и триатлетов, занимавшихся в прошлом упражнениями с отягощениями, ограничены в двух аспектах: положении в воде и подвижности.

Если вы собираетесь посещать спортзал, мы предлагаем вам сконцентрироваться на описанных ниже упражнениях, которые помогают поддерживать и улучшать положение тела в воде.

«Гантельная гребля».
В этом упражнении участвуют мышечные группы плеч и лопаточной области. Используйте небольшие веса, держите плечо в горизонтальном положении. Выполните 2-3 серии по 12-15 повторений каждой рукой.



«Тяги вниз в тренажере».
Это прекрасное упражнение, которое поможет развить хорошую осанку и мышцы верхней части спины. Держите позвоночник ровно, выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы вес не был слишком тяжелым. Выполните 2-3 серии по 15-20 движений.





«Гребля в положении сидя». Еще одно отличное упражнение, которое поможет сводить и опускать лопатки во время плавания. Используйте легкий вес, держите позвоночник прямо, контролируйте процесс. Выполните 2-3 серии по 15-20 движений.

ВДАЛИ ОТ ДОМА

В компании Swim Smooth просто обожают тренажер под названием GymStick, он очень полезен для тех, кто путешествует и не имеет возможности попасть в бассейн. Это приспособление очень легкое в транспортировке. Более подробно о его применении можно узнать на сайте www.gymstick.net.



Используйте GymStick и эластичные шнуры, для того чтобы выполнять упражнения на суше. Применяйте шнуры (внизу) в режиме умеренного сопротивления, отрабатывая фазу захвата, совершенствование поз и высокое положение локтей в плавании вольным стилем.

