

ХАЙНРИХ БЕРГМЮЛЛЕР
КНУТ ОКРЕСЕК

В ФОРМЕ ЗА 100 ДНЕЙ

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ХЕРМАНА МАЙЕРА
ДЛЯ ВСЕХ, ОТ НАЧИНАЮЩИХ ДО ПРОФЕССИОНАЛОВ

Перевод с немецкого Александра Игольников

Москва, «Манн, Иванов и Фербер»,
2014

!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

СОДЕРЖАНИЕ

16

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ 100 ДНЕЙ?

Давно хотели начать новую жизнь? Моя программа вызывает зависимость! **Info:** Ступенчатый лактат-тест. Тренировочная пирамида. Принцип олимпийской базы Австрийской лыжной федерации. Велоэргометр

44

ГЛАВА 2. БОЛЬШЕ ЕСТЬ И ВСЁ ЖЕ ХУДЕТЬ

Как я потерял 17 килограммов за 100 дней без голодания, только за счет физических нагрузок. **Info:** 10 заблуждений в питании. Диета Бергмюллера. От голодания полнеют. Ловушка индекса массы тела

68

ГЛАВА 3. МОЖНО ЛИ МНЕ ВОООЩЕ БЕГАТЬ?

До сих пор тренировки были для вас не слишком утомительны? Продолжайте, но не спешите! **Info:** Жиросжигание. Мягкая революция выносливости. Что выбрать: велоэргометр, беговую дорожку или скандинавскую ходьбу?

86

ГЛАВА 4. ПОЧЕМУ ОСТАНОВИЛСЯ ПРОГРЕСС?

Через эту фазу проходят все. Не впадайте в панику: возьмите себя в руки и делайте следующий шаг. 10 советов по усилению мотивации. **Info:** Тренировка по системе. Техника бега. Координация

102

ГЛАВА 5. ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. КАК ЭТО ВОЗМОЖНО?

Только не халтурить! Не тешьте себя отговорками и оправданиями. Трюк с ежедневником. **Info:** Крутите педали с умом! Молниеносная тренировка

116

ГЛАВА 6. НЕ ПОДРЫВАЮ ЛИ Я СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Каждый день вы рветесь к новым свершениям и бьете личные рекорды? Это лучший способ подорвать здоровье. Лактатная облава. **Info:** Соединительная ткань. Перетренировка

130

ГЛАВА 7. КАК УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС?

У вас масса дел, а тренировки создают дополнительный стресс? Значит, вы что-то делаете не так! **Info:** Гормоны. Определите свой уровень стресса

144

ГЛАВА 8. ВОЗМОЖНО ЛИ ПРЕКРАТИТЬ СТАРЕНИЕ?

Мы уже вышли на финишную прямую; вы почувствовали себя моложе? **Info:** Возраст и жиросжигание. Старики-рекордсмены. 94-летний марафонец

156

ГЛАВА 9. Я ТЕПЕРЬ ОДЕРЖИМ?

Ваш организм стал требовать движения. Теперь всё зависит от вас. **Программа для всех целевых групп:** дети, подростки, матери, пожилые. **Плюс:** Подготовка к марафону за 100 дней. **А также:** Реабилитация после травмы. Так вы защитите свое сердце от болезней

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

A person wearing a red t-shirt is running from left to right across a grassy field. The background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage. The overall scene is bright and natural.

ПОЧЕМУ 100 ДНЕЙ?

ГЛАВА 1

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вы давно хотели начать новую жизнь? Тогда возьмите ежедневник, пролистайте 100 страниц вперед, обведите дату красным карандашом и сформулируйте, каких результатов хотите достигнуть к этому времени. Вас удивит легкость, с какой вы будете двигаться к цели, но берегитесь, моя программа вызывает зависимость!

На моем письменном столе начали угрожающе скапливаться распечатки электронных сообщений и обычные письма. Всего за несколько недель после выхода в свет нашего бестселлера **«Тренировочная программа Хермана Майера»** я получил столько вопросов от тренеров, профессиональных спортсменов, любителей и пациентов, проходящих медицинскую реабилитацию, которым пример Хермана внушил надежду, что я не успеваю отвечать. Херман, который каждый день перед тренировкой заглядывал ко мне в кабинет, тоже удивлялся волне, которая поднялась от «его» программы. Он копался в горе писем и временами, смеясь, зачитывал тот или иной вопрос. Конечно, с посланиями его поклонниц моя серьезная корреспонденция сравниться не могла. С такой же регулярностью, с какой в розовых конвертах, адресованных Херману, обнаруживались стринги и бюстгалтеры, в моих конвертах я находил одни и те же вопросы.

Когда я буду в форме?

Как быстро я сброшу вес?

Как часто я должен тренироваться?

Когда я смогу пробежать мой первый марафон?

Как сохранить молодость?

Как тренироваться моему сыну, чтобы избавиться от проблем с учебой?

Как ускорить процесс моей медицинской реабилитации?

И, наконец, как скоро подействует «Тренировочная программа Хермана Майера»?

У меня возникло сомнение: ответил ли я в первой книге на все возможные вопросы? Я посмотрел на Хермана: «Может, стоит усовершенствовать программу так, чтобы и в самом деле каждый желающий нашел в ней ответ, как надо тренироваться именно ему?» И вдруг понял, что надо делать: **я должен представить рекомендации так, чтобы даже самый ленивый с воодушевлением вскочил на велоэргометр или отыскал в кладовке старые кроссовки.** В этот момент Херман своим вопросом поставил последнюю точку в моем прозрении:

— Ну, Хайни, допустим, один из моих поклонников начал тренироваться по твоей программе. Сколько нужно времени, чтобы получилось что-то путное? — спросил он.

— Сто дней! — выпалил я.

— Почему сто? — Херман заметно удивился такому скорому и уверенному ответу.

— За три месяца организм привыкает к умеренным тренировкам, — объяснил я. — За это время закладывается фундамент. Люди, готовые тренироваться 100 дней по нашей программе, попадают в зависимость от здоровых физических занятий и начинают новую жизнь.

Через 100 дней они уже не помышляют о возврате к старому.

Я посмотрел на Хермана:

— Вспомни-ка свою историю!

Херман начал считать. Он раскрыл свой дневник и принялся его перелистывать, зачитывая вслух некоторые места: «11 января 1997 года: Шамони. Мой первый скоростной спуск на Кубке мира; мотивация после усиленных тренировок очень высока. Падение, сломана рука». Через несколько дней после операции он появился на олимпийской базе, где решил тренироваться под моим руководством. Я достал папку «Майер Херман — 1997» и ткнул в запись о первой управляемой тренировке после травмы: 2 × 30 минут при нагрузке 120 Вт; пульс 120; лактат 1,7 ммоль/л. Потом мы пролистали 100 дней — Херман свободно выдерживал нагрузку 180 Вт с такой же частотой пульса и при уровне лактата 2 ммоль/л, а в области силовой выносливости — до 300 Вт. Херман немало удивился: «Действительно, за сто дней. Да, в этом что-то есть». Херман не только стал другим человеком, но и выиграл, между прочим, свой первый супергигант в стартах Кубка мира!



Золотой рецепт успеха: книга «Тренировочная программа Хермана Майера»



«И сколько же времени потребуется моему фанату, чтобы что-то получилось?»

Но Херминатор так легко не сдается. «Посмотри-ка на себя. Мне неинтересно, сколько ватт ты накрутил, если у тебя до сих пор такой живот».

Естественно, у меня тоже есть своя папка: «Бергмюллер Хайнрих», день 1-й, день 100-й. С этими фактами я могу отбиться от самых жестких критиков. В течение первых 14 недель моей новой

жизни, начатой в возрасте 51 года, я сбросил почти 18 кг — только благодаря движению, без всякого голодания! **Помимо этого, я чувствую себя как минимум на 10 лет моложе.** Знакомые, которые долго меня не видели, при встречах тоже говорили, что я выгляжу на 10 лет моложе. Невероятно, насколько изменилась моя жизнь за эти 100 дней — и не только в том, что касалось моего самочувствия и достижений на велоэргометре, но и моих супружеских обязанностей!

На работе меня охватила жажда деятельности, я снова был полон новых свежих идей. Произошло то, чего я не мог себе представить уже целую вечность, несмотря на спортивное прошлое: я снова бегал. **Бег стал непреодолимой потребностью.** Бег настолько сильно затянул меня, что я записался на первый в моей жизни марафон. Естественно, к тому времени я бегал уже намного дольше, чем 100 дней, — но речь как раз об этом: самое позднее через 14 недель вы уже не можете остановиться. Недостижимые ранее цели становятся вполне реальными!



Так плохо я выглядел еще совсем недавно. Между Бергмюллером слева и им же справа зияет пропасть — плюс полтора года и минус тридцать четыре килограмма



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ВСЕ ЕЩЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Тренировки кажутся вам слишком утомительными? 100 дней — это слишком долго? Слова Уинстона Черчилля «No sports» характеризуют ваш образ мыслей, уютный диванчик притягивает? Прежде чем всё отложить на старость, взгляните на мою альтернативу.

Если вы выдержите 100 дней, я обещаю вам следующее.

- **Повысится ваша работоспособность**, причем не только в спорте. Вы станете выносливее во всех областях жизни.
- **Снизится риск инфаркта миокарда.**
- **Нормализуется артериальное давление**, причем без лекарств.
- **Пuls покоя станет реже.** За счет снижения пульса сердце экономит удары (см. расчеты в подразделе «Так вы защитите свое сердце от болезней» главы 9).
- **Снизится содержание липидов в крови.**
- **Мускулатура** научится работать экономичнее, станет **работоспособнее**.
- Повысится интенсивность основного обмена, а это значит, что **жир будет сжигаться** вашим организмом даже во сне!
- **Вы сбросите вес** и сократите свою жировую массу: мягко и постепенно, без повсеместно цитируемого «йо-йо-эффекта». У тканей будет время приспособиться к изменениям.
- **Вы укрепите свою иммунную систему.** Друзья и коллеги в вашем окружении опять хлюпают носами? Чихать вы хотели на следующую волну гриппа!
- **Вы снизите негативный стресс**, и в то же время спорт принесет вам положительные эмоции.
- **Улучшатся функции пищеварительной и других регуляторных систем организма** (почек, печени и т. д.).
- **Станут прочнее кости**, суставы, хрящи, сухожилия и связки.
- **Ваша кожа** будет лучше снабжаться кислородом, **станет более мягкой и гладкой**, и вы будете просто лучше выглядеть!
- Вы будете лучше спать и, соответственно, лучше высыпаться, а это значит, что при сокращении времени ночного сна вы будете вставать по утрам легче и без кругов под глазами.
- **У вас повысится самооценка**, движение наполнит вашу кровь гормонами радости, и депрессиям больше не будет места в вашей жизни. Разочарование сменится жизнерадостью.

УБЕЖДАЕТ? Тогда, позвольте, я шаг за шагом поведу вас к новой жизни!

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Начинать всегда тяжело. Создайте себе приятные условия и принимайтесь за дело!

ШАГ 1. ОДОЛЕЙТЕ ВАШЕ ВНУТРЕННЕЕ ЛЕНИВОЕ ЖИВОТНОЕ

ЗАЧЕМ Я ПРИЧИНЯЮ СЕБЕ СТОЛЬКО НЕУДОБСТВ?

К сожалению, свободно и легко достигнуть прекрасного состояния души и тела, как это подается нам загорелыми «гуру фитнеса», удастся лишь в очень редких, пожалуй, исключительных случаях. Даже хорошо тренированным, профессиональным спортсменам каждый раз после перерыва приходится несколько дней **бороться со своим внутренним ленивым животным**, прежде чем тренировки входят в привычную колею.

Вы ведете приятную жизнь со шницелями и «Макдональдсом», мыльными перекурами, уютными телевизионными вечерами с чипсами и пивом, а по выходным лечите своего кота. И даже для покупки газеты за углом выгоняете из гаража машину. Если вы боитесь, что будете страшно скучать по такой жизни, то, пожалуй, оставьте все как есть.

Имеются веские основания для того, чтобы отказаться от новой жизни в хорошей форме.

- **Ее начало связано с большими трудностями.** Что я надену? Где я буду тренироваться и когда? Что лучше: бегать или заниматься фитнесом в студии? Надо ли мне записаться там на курс занятий? Должен ли я стать членом клуба и насколько это дорого?

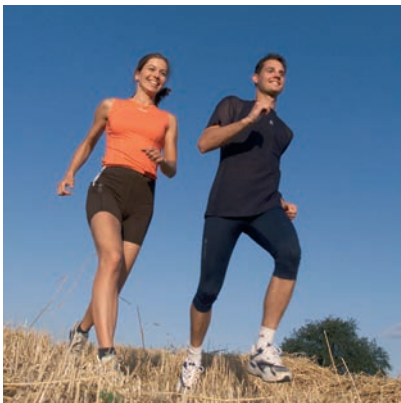
- **У меня просто нет времени!** Регулярные тренировки совершенно не вписываются в мои заполненные делами будни. Всякий раз, когда звонит мой мобильный телефон, меня мучает совесть — разве я не должен сидеть сейчас за письменным столом? Это вызывает стресс!
- **Крутить педали нудно.** Я почти не потею, поскольку нагрузка вначале смехотворная. Зад болит, каждая мышца ноет, а я считаю минуты, когда это наконец кончится.
- **Тренироваться мне неловко.** Я стыжусь, поскольку вижу вокруг спортивных, подтянутых людей. С моим животом я не могу показаться ни в одной фитнес-студии, а на улице меня то и дело обгоняют молодые родители, бегающие по утрам с детскими колясками.



Кросс 1969 года. И 35 лет спустя оба этих господина почти ежедневно преодолевают себя

НО Я МОГУ ВАС УСПОКОИТЬ!

У профессиональных спортсменов с их очевидно безупречными фигурами после длительных перерывов в тренировках или после травм точно такие же заботы. Они тоже должны сначала одолеть свое ленивое животное; в спортивных кругах вы будете плохо выглядеть уже с несколькими граммами лишнего веса. Они часто испытывают неловкость, когда коллега по тренировке косится на дисплей их эргометра. Например, Томас Сикора, будучи победителем Кубка мира в слаломе, бегал на тренировках так мед-



Систематические тренировки делают чудеса: через 100 дней вы оказываетесь на совершенно ином уровне

ленно, что зачастую прятался от других бегунов за деревьями. Но, надо сказать, как раз на примере профессиональных спортсменов я вижу, какого прогресса можно добиться за сто дней систематических тренировок. Преимуществом таких людей, как Херман Майер, является то, что они точно знают, чего хотят. Они намечают себе промежуточные цели и не жалеют сил на их достижение. Это как раз то, чему мы можем учиться у профессионалов. Мы не можем тягаться с ними во времени, нагрузке и показателях лактата, однако можем взять на вооружение их настрой и упорство!



Автор бестселлера «Цветок пустыни» Варис Дириэ проходит обследование в Обертауэрне

ШАГ 2. ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ НА ФИТНЕС-ПРОВЕРКУ!

Теперь давайте вместе поставим цель

Не важно, кто вы — спортсмен-любитель или новичок: сначала стоит проверить, пригодны ли вы для спорта вообще и какая физическая активность для вас приемлема. И как вы можете постепенно добраться до своего любимого вида спорта. Так, я по-прежнему утверждаю, что каждый второй в возрасте старше сорока лет не способен бегать правильно, то есть, в здоровом режиме жиरोобмена. **Итак:** записывайтесь на **первичное обследование**. Так вы узнаете, как обстоят дела с вашей спортивной формой, найдете идеальный вид спорта для начала и, наконец, свою очень личную дорогу, которая приведет вас к успеху.

И это не единственная причина начинать новую жизнь с **подробного первичного обследования**. Позвольте мне провести сравнение с беременностью. Здесь речь идет о радости появления нового человека, новой жизни, хотя эта радость и связана со многими трудностями и лишениями, которые приходится испытывать всем будущим матерям. Радикальные изменения привычек в таких случаях не являются для них проблемой. Будущие мамы прекращают курить, отказываются

от алкоголя, обращают внимание на здоровое питание, идут на курсы гимнастики для беременных. Вначале мотивация огромна, потом зачастую становится трудно выдерживать новый режим: огромные сдвиги в психическом и физическом состоянии создают женщинам большие трудности. Интересно, что этот период и в случае беременности продолжается тоже примерно 14 недель (почти 100 дней), пока организм не приспособится к новой ситуации. Тогда начинается замечательное время, когда женщины чувствуют такой прилив сил, что, кажется, способны горы свернуть. В фазе глобальной перестройки организма медицинское обследование является чем-то само собой разумеющимся. Примите же и вы на себя такую же ответственность за свой организм, как матери за своих детей!

Что нужно знать, прежде чем начать?

Проверка вашего физического состояния — это момент истины для вашей новой жизни. Вас обследуют с головы до пят. Что там с **ЭКГ**? Есть ли в ней какие-то отклонения? Все ли в порядке с сердечно-сосудистой системой? Насколько эффективно дышат мои легкие? Где уязвимые места моего опорно-двигательного аппарата? Насколько хорошо тренированы мои мышцы? Готовы ли к регулярным тренировкам **митохондрии** — разбросанные по миллиардам клеток электростанции, в печах которых сгорает жир? Какие нагрузки для меня допустимы? Как обстоят дела с моим **холестерином и составом тела** (соотношение мышц, жира и воды)?



Прежде чем начать, следует узнать всё о своем организме

При необходимости мы вместе шаг за шагом начнем восстановительные работы как подготовку для более трудных заданий.

Во многих случаях речь идет, собственно говоря, о программе реабилитации или о восстановлении общей выносливости.



**Держите мое обещание всегда перед глазами:
всего 100 дней, и вы не узнаете свое тело!**

INFO

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ СТУПЕНЧАТОМ ЛАКТАТ-ТЕСТЕ?



Эта необходимая, информативная и несложная диагностическая процедура проводится на велоэргометре или на беговой дорожке (возможно также и на дорожке стадиона, но при этом, разумеется, невозможна регистрация ЭКГ с нагрузкой, важная для начинающих). Во время теста скорость (6/8/10/12 и т.д. км/ч) или сопротивление в ваттах (40/80/120 при 75 или 90 об./мин.) ступенчато повышаются. После каждой ступени (каждые 3 минуты при беге или каждые 4 минуты на велоэргометре) определяют содержание лактата в крови (забор крови осуществляют через прокол в мочке уха) и частота сердечных сокращений. По результатам ступенчатого теста мы устанавливаем ваши личные «пороги» и области тренировки.

С КАКИМИ ОБЛАСТЯМИ РАБОТАЕТ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ХЕРМАНА МАЙЕРА?

- **Область компенсации (ОК, «комфортная зона») = уровень лактата от 0 до 2** (ниже «аэробного порога» 2 ммоль/л). Умеренная область для большинства тренировок всех спортсменов. Производительность обеспечивается экономичным жиросжиганием, и тем самым закладываются основы фундаментальной (общей) выносливости.
- **Область стабилизации (ОС, «зона приспособления») = лактат от 2 до 4** (4 ммоль/л определяют так называемый анаэробный порог). Энергообеспечение осуществляется из двух источников: жирового и углеводного обмена веществ. В этой области фундаментальная выносливость стабилизируется. Начинающие также могут через несколько недель разнообразить свой тренировочный процесс целенаправленно встроенными элементами ОС.
- **Область развития (ОР, «красная зона» только для хорошо тренированных!) = лактат от 4 до 6.** Тренировкой в области выше анаэробного порога вы повышаете эффективность углеводного обмена. Тот, кто вопреки умеренному уровню подготовки тренируется в этой весьма интенсивной области, опустошает запасы углеводов в мышечных клетках, не может долго выдерживать этот темп, разрушает фундаментальные основы своей выносливости и вредит иммунной системе.

На основании результатов ступенчатого лактат-теста определяются области пульса, скорости и заданные величины нагрузки, которые вы станете использовать в будущем для своей тренировки. Так как в начальный период вас должна интересовать только область компенсации, стоит внушить себе это.

INFO



Ступенчатый
лактат-тест
на беговой
дорожке

ЧТО ТАКОЕ ЛАКТАТ?

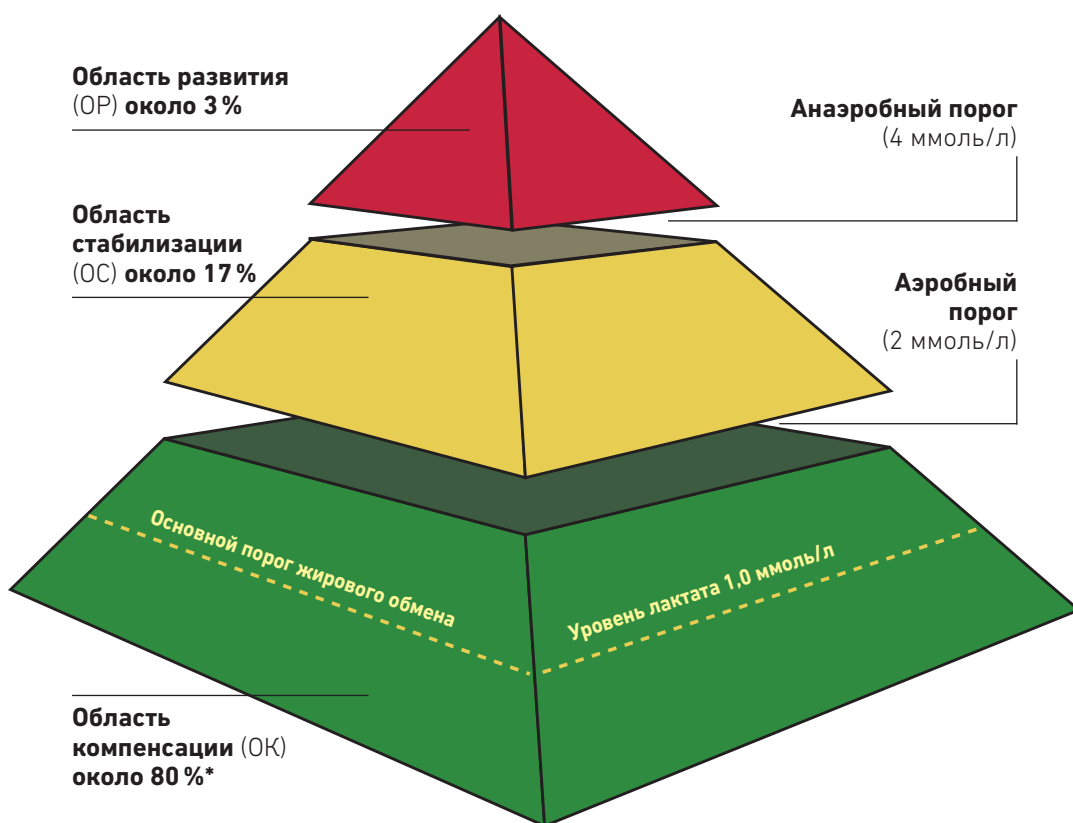
Химически **лактат** — **соль молочной кислоты в крови** — измеряется в миллимолях на литр (**ммоль/л**), и его концентрация в крови является объективным показателем фактического мышечного напряжения. Уровень лактата показывает, насколько эффективно работают ваши мышцы, и управляет частотой сердечных сокращений. **Чем ниже лактат, тем спокойнее работает ваше сердце.** Проще говоря: низкие показания лактата соответствуют незначительному мышечному напряжению, при более высоких нагрузках лактат поднимается. Таким образом, профессиональный велогонщик может часами ехать на велосипеде со скоростью 30–35 км/ч

при лактате 2 ммоль/л, а у нетренированных любителей при той же скорости лактат быстро повышается до уровня 4 ммоль/л («порог переокисления», превышение которого влечет за собой учащение сердечного ритма и истощение) и выше. То же касается хорошо тренированных стайеров, которые свободно бегут со скоростью 14 км/ч при низком пульсе и лактате около 1,5 ммоль/л, в то время как у начинающего — если он вообще может бежать так быстро — после нескольких шагов начинает частить пульс, а лактат быстро возрастает до величин выше 4 ммоль/л, что приводит к резкому утомлению и прекращению бега.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПИРАМИДА*

Пирамида показывает процентное распределение нагрузок в тренировочном процессе. Как видно из рисунка, при правильно составленной программе тренировки большую ее часть вы будете работать ниже аэробного порога, то есть в области компенсации (ОК) (80 процентов времени для хорошо тренированных, 90 процентов или больше — для слабо подготовленных). Только так вы сможете создать солидный фундамент своей формы. Чтобы достичь повышения результатов, через несколько недель в программу вводят нагрузки из области стабилизации (ОС). С тренировками в области развития (ОР) профессиональные спортсмены и очень хорошо тренированные спортсмены-любители выходят на их пределы мощности.

Центральную роль также играет **«основной порог жирового обмена» (ОПЖО)** — термин, принятый на олимпийской базе в Обертауэрне (работа при уровне лактата в крови 1,0), на который должны прежде всего ориентироваться спортсмены-любители (подробнее об этом в главе 3).



* Процентное распределение индивидуально; оно определяется по результатам вашего ступенчатого лактат-теста.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ?

Эффективная тренировка приводит в согласие внешнюю нагрузку и внутреннее напряжение. Что это значит?

Внешняя нагрузка — это все, что относится к тренировке. Внешняя нагрузка регулируется как угодно (изменением дистанции, скорости, времени, величины нагрузки в ваттах, количества повторений при силовых или скоростных упражнениях и т.д.). Приведя эти виды нагрузки в систему («методические величины управления»), мы достигнем оптимального эффекта, увеличивающего мышечную производительность.



Херман управляет каждой тренировкой при помощи измерения пульса и лактата

ПРИНЦИП ОЛИМПИЙСКОЙ БАЗЫ

С нашей научно-медицинской компетенцией мы создаем уникальную комбинацию **диагностики работоспособности** (ступенчатый лактат-тест) и **управления тренировкой**, при которой **внешняя нагрузка** и **внутреннее напряжение организма** приводятся в согласие.

КАК РЕАГИРУЕТ ОРГАНИЗМ

Внешняя нагрузка → Внутреннее напряжение



Объем
Интенсивность
Длительность
Плотность нагрузки
**= Методические
величины управления**



Индивидуальная физическая работоспособность

Частота пульса
Лактат
Газы крови
Мочевина
Креатинкиназа
**= Биологические
измеряемые величины**



Концепция: профессор, доктор Георг Нойманн

РАСХОДУЙ ПОТЕНЦИАЛ МОЩНОСТИ

При управляемом тренировочном процессе исходный уровень тренированности заметно повышается: силы полностью исчерпываются, а затем с избытком компенсируются. Чем лучше это получается, тем более адекватно **сердечно-сосудистая система и обмен веществ адаптируются к нагрузкам**.

Как узнать, правильно ли установлена нагрузка? Прислушиваясь к организму, мы получаем его ответы относительно **«внутреннего напряжения»**. Мы собираем все актуальные данные (биологические параметры), которые можем получить. При этом мы «заглядываем» в мышцу (лактат дает сведения о мышечной нагрузке — о том, насколько эффективно работают мышцы), наблюдаем за пульсом (возможно ЭКГ с нагрузкой) и делаем лабораторные анализы крови (газы крови, мочевины, креатинкиназа; см. глоссарий). Физическая адаптация происходит, если тренировочное раздражение задается в нужный момент; при соответствующем объеме и правильной интенсивности это и есть оптимальная тренировка (подробнее об этом в главе 3)!



«Могу ли я сам управлять своим тренировочным процессом?» Естественно! Я предложу вам для этого все возможные варианты помощи.

Начинающим я советую в течение первых недель работать, не выходя за пределы расчетного пульса и при уровне лактата между 1 и 1,5 (то есть на пороге жиросжигания или чуть выше). Для эргометра существует простое правило: чем умереннее уровень, тем ниже частота вращения педалей (55–60 или 60–65 об./мин.). Вы будете приятно удивлены скорыми изменениями и, разумеется, не только хорошим самочувствием. Привести пример? Если вначале вы создаете на эргометре всего 60 Вт при пульсе 110, то вскоре, тренируясь правильно, увидите, что способны создавать 100 Вт при тех же параметрах! **Начальная программа может выглядеть так.**



Экс-чемпион мира по горным лыжам Давид Цвиллинг в Обертауэрне при проверке лактата

что способны создавать 100 Вт при тех же параметрах! **Начальная программа может выглядеть так.**

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ						
День недели	Половина дня	Вид нагрузки	Интенсивность, об./мин.	Длительность, мин.	Пульс, уд./мин.	Растяжка, мин.
Пн	Выходной	—	—	—	—	—
Вт	2-я	Эргометр	60–65	4 × 15 (паузы по 5)	95/95/100/105	10–20
Ср	2-я	Эргометр	60–65	3 × 20 (паузы по 5)	95/100/105	10–20
Чт	2-я	Эргометр	60–65	2 × 30 (паузы по 5)	95/100	10–20
Пт	Выходной	—	—	—	—	—
Сб	1-я	Эргометр	60–65	3 × 20 (паузы по 5)	95/95/100	10–20
Вс	1-я	Эргометр	60–65	2 × 30 (паузы по 5)	95/105	10–20

Общий объем: 300 мин. | Доп. упражнения: УК (3–4 упр. × 2 сер.)



Какова цель тренировки?

ШАГ 3. СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ

Отвлечитесь от дел и запишите, чего вы хотите достигнуть. К этому приложите уже заполненную анкету из вкладки «Насколько я в форме?»

■ Краткосрочные цели:

- например: «С сегодняшнего дня заняться спортом!»;
- просыпаться по утрам с новыми ощущениями.

■ Среднесрочные цели:

- проводить больше времени с семьей;
- улучшить производительность Вт/кг в аэробном диапазоне так, чтобы я снова смог бегать;
- пробегать по 30 минут без остановок;
- выдержать 100 дней;
- сбросить 5 (10) кг.

■ Долгосрочные цели (выходящие за рамки 100 дней):

- пробежать свой первый марафон;
- снова достать из шкафа любимые джинсы;
- моложе выглядеть («Лучше выглядеть, когда я голый!» — реплика Кевина Спейси в фильме-хите «Красота по-американски»).



В идеальном случае стоит доверить специалистам составление и разъяснение плана тренировки

ШАГ 4. СОСТАВЬТЕ НАЧАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

С планом тренировки как с новой кухней: в идеальном случае вы позволите планировать ее дизайнеру. Тогда она с большей вероятностью будет играть всеми гранями. Или вы решаетесь на ИКЕА и сами привинчиваете и сколачиваете гвоздями ящики. В этом тоже есть своя прелесть.

Если вы хотите создать свой план тренировок сами, я прошу вас внимательно прочитать следующие строки.

- **Возьмите в руки календарь** и обдумайте, как разместить в нем 5 тренировок в неделю, от 40 до 60 минут каждая.
- **При дефиците времени вы можете делить тренировку на части** и выполнять их в разное время дня (например, 30 минут рано утром, 30 — вечером), однако лучше всего проходить тренировку целиком.
- **Делите тренировки на серии** (например, 3 × 15, 3 × 20 или 2 × 30 минут); между сериями оставляйте пятиминутные паузы: они необходимы для улучшения качества тренировки и для профилактики преждевременного утомления. Во время пауз можно делать упражнения на растяжку и расслабление мышц.

- **Чем умереннее уровень, тем ниже нужно выбирать обороты эргометра** (от 50 до 55 или от 60 до 65 об./мин.).
- **В конце каждой серии записывайте нагрузку в ваттах** и следующую тренировку проводите при постоянной нагрузке.
- Если ваши намерения серьезны, то **установите по крайней мере предел частоты пульса для вашей «комфортной зоны»** (ОК; лактат ниже 2 ммоль/л). Если же вы собираетесь заняться спортом совсем всерьез, купите в специализированном магазине мобильный лактат-тестер.
- Обращайте внимание на то, чтобы в первой части тренировочного процесса (примерно 4 недели) все занятия проходили **в области ОК**.
- **Начинайте с эргометра**. Если вы непременно хотите бегать вопреки плохой спортивной форме, начните с умеренной ходьбы. Через несколько недель вы сможете добавить короткие пробежки. Со временем соотношение между ходьбой и бегом сдвинется в пользу бега (например, за 30 мин. бежать 5 раз по 2 мин., идти 4 раза по 5 мин. и далее увеличивать на 30 мин.: 3 мин. бег, ходьба 5 мин. и т.д.).
- **Завершайте каждую тренировку упражнениями на растяжку и расслабление мышц**.
- Заканчивайте тренировку 2–3 раза в неделю **укрепляющими упражнениями для мускулатуры корпуса** (живот, спина). О том, какие именно упражнения следует делать именно вам, проконсультируйтесь со специалистом.



Подъем таза: укрепляющие упражнения для мускулатуры корпуса — важная составная часть вашей тренировки