



Спорт в отпуске

Рекомендации от фитнес-эксперта Herbalife

Павел Фатыхов – один из самых популярных и титулованных российских фитнес-тренеров. Победитель многих конкурсов, организатор и судья фитнес-мероприятий, фитнес-эксперт компании Herbalife с 2015 года. Предлагаем вам прочитать полезное интервью с Павлом, где он поделится своими советами по тренировочному процессу во время отпуска.

- Павел, здравствуйте! Расскажите, пожалуйста, как плавать с пользой?

Здравствуйте, спасибо за вопрос!

Плавание - это уникальный вид физической активности. Когда наше тело находится в воде, то для любого движения интуитивно мы задействуем большой объем мускулатуры.

При этом важно заметить, что нагрузка является очень функциональной, потому как мы работаем большими мышечными цепями, одновременно с мелкими (глубокими) мышцами. Такую нагрузку на мускулатуру сложно получить на суше. Также плавание чрезвычайно полезно для сердца и всей кровеносной системы в целом. Давление воды отлично от давления воздуха, что оказывает благоприятное воздействие на миокард.

Однако, как и в любом виде спорта, во всех водных дисциплинах в целом очень важна техника выполнения упражнений и построения тренировок! Поэтому, если вы хотите действительно эффективно заняться плаванием, необходимо обучаться технике у профессионала. В любом виде плавания существует много технических нюансов, начиная от работы мышц и заканчивая техникой дыхания. Я не являюсь профессиональным пловцом, поэтому не смогу вам дать обширную консультацию по этому вопросу. Я рекомендую записаться на персональные тренировки к тренеру. Если у вас нет такой возможности – ограничьтесь посещением групповых занятий в бассейне.

- Как во время отпуска провести быструю, но эффективную тренировку?

Прежде чем ответить на этот вопрос, расскажу вам о принципе достижения успеха в тренинге и в жизни: «Если хочешь добиться прогресса – уделяй делу время и силы»!

На примере тренировок это выглядит так:

- Часто люди жалуются на отсутствие времени для полноценной тренировки из-за работы или семейных обстоятельств.
- Однако почти все они находят время для походов в кино, поездки на дачу, просмотра сериалов в интернете, сидения в соц. сетях и т.д.

Думаю, всё это оправдания.

Когда чего-то хочешь - время всегда находится, а когда времени нет - значит, вы этого не так уж сильно хотите. Поэтому правильно будет думать не о быстрой тренировке из-за отсутствия времени. Лучше думать о перестроении графика работы для того, чтобы найти время на полноценную тренировку. Начните уделять тренировкам и питанию большее внимание и результаты превзойдут все ваши ожидания!

А теперь отвечу на ваш вопрос.

Если нет времени на полноценную тренировку, то я обычно поступаю двумя способами:

Способ №1: тренировка проблемных зон.

Если на неделе у меня нет времени на тренировку, например, из-за поездок, то я тренирую только проблемные зоны (отстающие группы мышц). Только, пожалуйста, не тренируйте пресс, как отстающую мышцу. Как правило, самые отстающие мышечные группы это - ноги, спина, дельты (плечи) и грудь.

Способ №2: многофункциональные взрывные метаболические тренировки.

Если я знаю, что у меня есть только 15 минут на тренировку, то я делаю ее максимально взрывной и комплексной. Обычно это круговая тренировка из гимнастических и тяжелоатлетических упражнений по системе Cross fit! Смысл в том, чтобы за короткое время максимально раскрутить метаболизм, чтобы появился, так называемый «after burning effect»!

Для этого подойдут и обычные базовые упражнения, составленные по принципу круговой тренировки:

1. Возьмите 6 базовых упражнений (по одному на каждую мышечную группу, например: присед, подтягивания с TRX или на гравитроне, отжимания, тяга к подбородку, жим гантелей стоя, планка),
2. выполняйте 1 упражнение в течение минуты без остановки,
3. далее отдохните 30 секунд и перейдите к следующему.
4. Повторите такой цикл с каждым упражнением. Это будет 1 полный круг!
5. Потом отдохните минуту и выполните еще один круг.

1 круг займет 10 минут (с отдыхом), а 2 круга - 20 минут.

Будьте внимательны и следите за техникой выполнения упражнений, и не забывайте правильно дышать, ведь интенсивность будет высокой.

- Подскажите, какие упражнения можно выполнять, если мало места?

Для меня это очень актуальный вопрос – из-за частых поездок. Не всегда удается найти хороший фитнес-клуб в другом городе, поэтому часто я занимаюсь в номере отеля.

Предлагаю вам одну из своих отельных тренировок (не займет много места, поверьте). Выполните 40 глубоких приседаний с собственным весом на время. Постарайтесь держать баланс скорости и техники. Засеките, сколько это займет по времени. Например, минута. Прибавьте 15 секунд. Отдохните, чтобы снова быть свежими.

А теперь тренировка в 10 кругов:

- Сделайте 40 приседов за 1 минуту и 15 секунд.
- Далее 1 минуту и 15 секунд стойте в положении планка.

Это 1 круг, осталось 9!

Очень хорошая тренировка получится. Здорово проработаете бедра и ягодицы. Также прочувствуете пресс, руки, низ спины. Если 10 кругов для вас много - выполните 5, а в следующий раз 6, постепенно вы дойдете до цифры 10. И главное - после того, как выполните тренировку, вам будет казаться, что вы очень устали. Однако это быстро пройдет, и вы почувствуете необычную бодрость!

- Есть ли какие-нибудь особенности в тренировках при жаркой погоде?

Летом вопрос тренировки на пляже, например, становится все более и более актуальным.

Что важно знать:

- Тренировки на свежем воздухе полезны, т.к. улучшается насыщаемость тканей кислородом и питательными веществами.
- Тренировки на улице дают нам огромное разнообразие в выборе активности и построения плана тренировки.

Однако если тренироваться в особенно жаркий день, то:

- сильно возрастает нагрузка на сердце, легкие и почки, т.к. организм борется не только с катаболическими процессами от физической активности, но с и перегревом;
- сильно возрастает риск обезвоживания и теплового удара.

Вот что важно знать, если вы собрались тренироваться летом на открытом воздухе:

- необходимо запастись достаточным количеством воды и пить ее регулярно, не дожидаясь чувства жажды (около 2 литров воды за тренировку)!
- не делать тренировку длинной (максимум 40 минут);
- после тренировки вы должны иметь возможность охладить тело и разгрузить сердце (душ, бассейн, водоем);
- желательно перед тренировкой исключить употребление смесей, возбуждающих миокард;
- следить за водно-солевым балансом и процессами гидратации в организме, в идеале, выпивая во время тренировки специальный коктейль для этого (дополнительно к обозначенному ранее объему воды);
- выбрать соответствующую экипировку из максимально дышащих материалов.

Ну и, конечно же, старайтесь не тренироваться в самые жаркие часы с 12 до 16.

- Стоит ли на отдыхе заниматься в полную силу?

Лично я не мыслю свою жизнь без фитнеса! Более того, хорошее самочувствие и бодрость напрямую зависят от того, насколько вы физически активны. Поэтому на отдыхе лично я даю себе 1-2 дня без тренировок, чтобы отдохнуть от перелета и от рабочего стресса, а после тренируюсь каждый день, иногда по 2 раза в день.

На отдыхе мы не ходим на работу, просыпаемся, когда хотим, то есть мы восстанавливаемся в разы лучше. Поэтому можно заниматься чаще и энергичнее.

- Представим такую ситуацию: человек не занимается спортом, но в отеле есть спортивный зал. Чем можно заняться?

Если вы обычно не занимаетесь, я бы не рекомендовал активно заниматься в зале в гостинице. Объясню почему. Если вы новичок, то не обладаете техникой выполнения упражнений и необходимым уровнем подготовки в целом. В залах гостиниц не всегда есть дежурный тренер, а если и есть, то часто его профессионализм вызывает у меня сомнения. Поэтому этот конкретный зал будет не самым лучшим местом для занятий. Но совсем не заниматься тоже плохо, поэтому сходите в зал, и сделайте кардио-сессию с растяжкой.

- Например, гантели с собой не повезешь. Так как тогда заниматься тренировкой с отягощениями?

Отличный вопрос! Предлагаю список нетяжелых тренировочных спутников для путешествий:

- Эластичная лента. Бывает разной, с ручками и без, разной сопротивляемостью и т.д. Может отлично помочь вам проработать все тело.
- Подвесной тренажер TRX или аналог. Такие тренажеры, как правило, имеют возможность крепления с использованием двери и дверного косяка. Также можно проработать всё тело.
- Скакалка.
- Ролик - отличный тренажер для проработки пресса и частично мышц рук и спины.

И вот такой совет: 1 литр воды = 1 кг веса. По приезду купите две полтора- или двухлитровых бутылки, и у вас будут самодельные гантели. А если купить пятилитровую бутылку, то с ней и поприседать эффективно можно, и тяги на спину поделаться!

Не забудьте так же взять в поездку таблетницу с микроэлементами и витаминами, а также банку любимого протеинового коктейля и батончики, потому что есть вероятность, что по приезду не сразу получится решить вопрос питания или кухня в отеле будет неудовлетворительной.

Заказать продукты для сбалансированного питания, а также витамины вы можете, заполнив форму ниже:

- Как вернуться к тренировкам после отпуска?

Ответ будет кратким и мотивирующим! А зачем в отпуске прерывать тренировки? Или есть такое правило? Тренируйтесь всегда и везде! Потом после возвращения устройте себе 2 дня для отдыха и акклиматизации, а дальше тренируйтесь в привычном режиме.

- Какими спортивными активностями можно разнообразить отдых?

На отдыхе ни в коем случае нельзя прекращать заниматься. Вот несколько способов держать себя в отличной форме:

- Наведите справки про отельный тренажёрный зал. Лучше заранее подобрать отель с залом, кардио-зоной, бассейном, игровым залом и т.д.

- Различные варианты пробежек. Опционально – с добавлением небольших порций упражнений.
- Все виды летних игровых видов спорта: волейбол, футбол. Играйте на пляже с друзьями – весело и полезно.

Ещё я рекомендую утром на отдыхе делать мини-комплексы йоги. В целом, нет ограничений, кроме состояния вашего здоровья и фантазии.

- А вот если кроссовки не помещаются в чемодан, можно ли заниматься босиком?

Заниматься без обуви нельзя. Исключение составляют те виды физической активности, в которых не нужна обувь: йога, пилатес, бассейн, пляжный волейбол и т.д.

Ни в коем случае нельзя заниматься в зале без обуви. Более того, выбор обуви - это очень серьёзный вопрос! Для бега - беговые кроссовки, для зала - штангетки, для степ-аэробики - обувь с хорошим сцеплением и защитой стопы, для outdoor тренировок - уличная обувь. Во избежание неприятных травм купите чемодан побольше или найдите место для 1 пары!

- Как провести зарядку в самолете или поезде?

Это очень актуальная тема! Путешествовать порою приходится часто, и у меня, например, от продолжительных перелетов затекают спина и ноги. Или могут случиться прострелы в пояснице или грудном отделе.

Что можно сделать? При длинном перелёте (более 3 часов) каждый час вставайте и выполняйте растягивающие упражнения на низ спины и заднюю поверхность бедра. Также лучше выполнять вытягивающие упражнения на позвоночник. Для этого нужно встать на слегка согнутых коленях, подкрутить таз, чтобы поясница и таз приняли плоское положение (перпендикулярно полу), поднять руки, сложенные лодочкой, вверх и максимально потянуться руками и макушкой головы вверх, при этом поднимая плечи и лопатки.

Представьте, что вы растягиваете свой позвоночник в противоположных направлениях как пружину. Кстати, эти упражнения нужно делать, если вы находитесь долго за рулём, или если у вас сидячая малоподвижная работа.

Хотим поблагодарить Павла Фатыхова за полезнейшие советы! Надеемся, что и вам они принесут пользу, и помогут оставаться в форме даже на отдыхе.