

ФИЗПОДГОТОВКА К ГОРНЫМ ПОХОДАМ

Елена Хачикян



При физической подготовке к походу следует учитывать все факторы, влияющие на работоспособность

1

Длительность и особенности нахождения на маршруте (количество дней, автономный\радиальные выходы, длительность переходов, вес снаряжения)

2

Особенности рельефа (категория маршрута, наличие и тип переправ на маршруте, ледники, курумник, сыпуха, болота, высота перевалов, общий набор высоты)

3

Высотный профиль трассы (необходимость акклиматизации – при подъёме на высоту более 1500м работоспособность значительно снижается)

4

Температурные особенности (среднесуточная температура, перепады)

Основные трудности

- Отсутствие должного уровня сопротивления утомлению (выносливость)
- Медленный уровень восстановления (восстановление энергетических запасов мышцы)
- Отсутствие необходимых двигательных навыков для преодоление препятствий
- Медленный уровень акклиматизации (нарушение сна, нарушения функций пищеварения)



Необходимо оценить уровень текущего физического состояния



0. минимальный уровень физической готовности, отсутствие регулярных физ нагрузок
Не прохождение тестов
Рекомендуются односуставные локальные упражнения на конкретные группы мышц, длительны отдых между подходами, чередование упражнений на разные группы мышц (full body)

10. Высокий уровень физ подготовки, регулярные тренировки в тренажерном зале и аутдор тренировки
Возможно выполнение сложных упражнений и их комбинаций, последовательное выполнение упражнений на один сегмент тела, упражнения на развитие скорости и плиометрические упражнения, интервальные тренировки

задачи

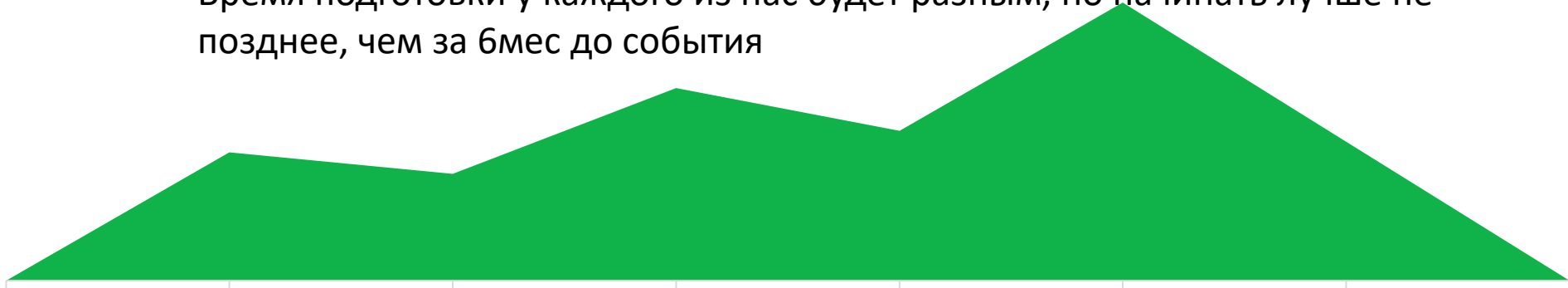
1. оценить свою текущую физ форму (фитнес тестирование + тестирование «на горочках» с рюкзаком и без)
2. подобрать упражнения и составить тренировочный план, постепенно усложнять

ПОМНИТЬ

1. Нагрузка, неадекватная текущему состоянию может привести к травме (переправа и поднос ног к турнику)
2. Скорость адаптации к нагрузке у всех разная, ровно как и потолок физ возможностей

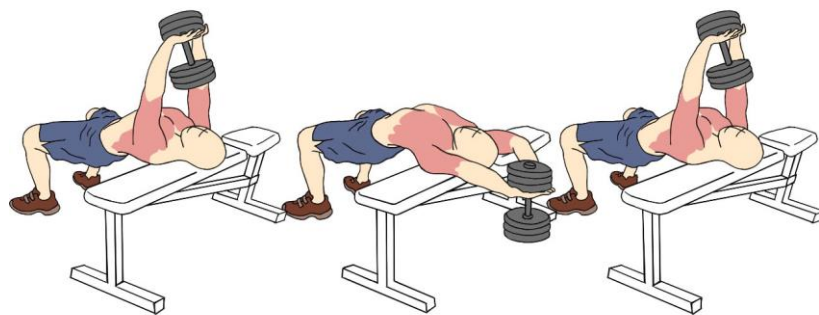
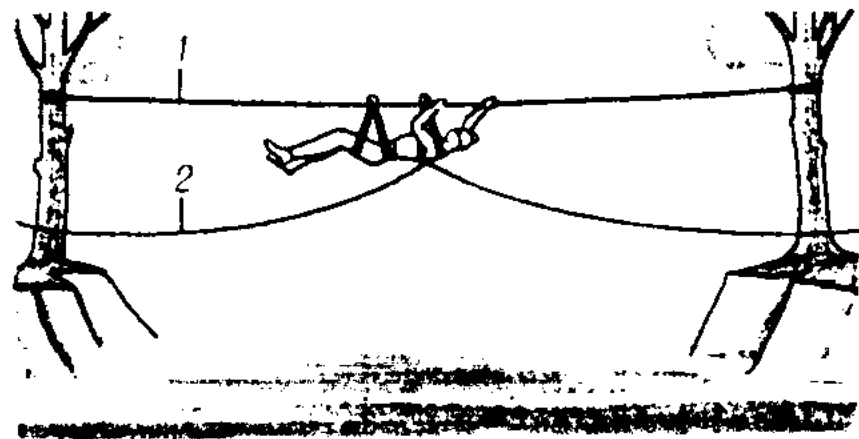
следовательно

Время подготовки у каждого из нас будет разным, но начинать лучше не позднее, чем за 6 мес до события

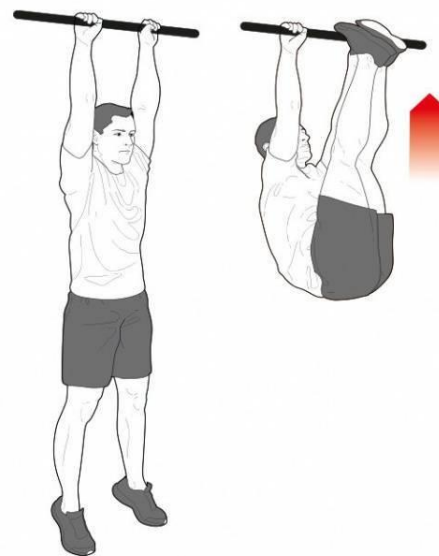


Упражнения должны иметь высокий уровень переноса, с одной стороны, но быть безопасными для текущего уровня физической формы, с другой стороны

В

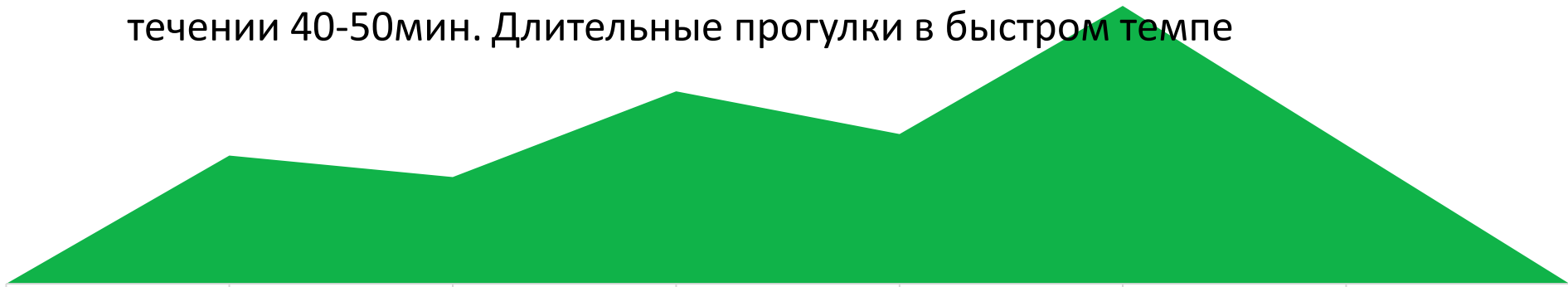


DIARY-WORKOUT.RU



Оптимальный вариант тренировки для туриста

1. Круговой метод тренировки, когда несколько упражнений выполняются последовательно без отдыха. Отдых 2-3мин между кругами. При выполнении низкоинтенсивных упражнений, вовлекающих небольшой объем мышц, можно использовать круг из 6 упражнений. При высокой интенсивности выполнения или высоком уровне сложности упражнения допускается задействовать 3-4 упражнения в круге. Оптимально чередовать упражнения на нижнюю и верхнюю части тела. Использовать последовательно упражнения на одну часть тела лучше всего при высоком уровне подготовки
2. Интервальный метод тренировки, когда одно упражнение выполняется длительное время, чередуясь с интервалами отдыха (например, 10x10)
3. Непрерывный длительный, например ходьба в гору/с горы без отдыха в течении 40-50мин. Длительные прогулки в быстром темпе



```
graph TD; A[тренировка] --> B[поддерживающая]; A --> C[развивающая];
```

тренировка

поддерживающая

развивающая

ВЫНОСЛИВОСТЬ -

Это способность совершать работу длительное время без ощущения усталости и потери производительности

Складывается из

Кардио (центральный компонент – сердце, легкие), отвечает за доставку кислорода к тканям

Показатель VO_2

Аэробная (периферия – мышцы), отвечает за скорость мышечного утомления

ВЫНОСЛИВОСТЬ ВСЕГДА СПЕЦИФИЧНА ДЛЯ КАЖДОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СИЛОВАЯ

Тренировка является силовой, если при выполнении упражнения на 10-15 повторений возникает субъективное ощущение усталости на 6-8 баллов по 10-балльной шкале и ощущается жжение в целевой рабочей мышце.

Если ощущение жжения и усталости не возникает, следует усложнить упражнение (уменьшение площади опоры, нестабильная опора, плиометрика) или добавить в работу дополнительное отягощение

- 4-5 упражнений
- 10-15 повторений
- 3 подхода
- 1 (поддерживающая) – 3 (развивающая) раза в неделю
- На 1 регион (ноги, пресс, спина, грудные, руки)

АЭРОБНАЯ

Тренировка является аэробной, если за тренировку:

Большой объём работы средней или высокой интенсивности выполняемый в течении длительного времени до ощущения жжения непрерывно либо с интервалами отдыха. За тренировку набирается не менее 10-20 мин работы на мышечную группу

- В интервальном методе время отдыха не учитывается (за исключением СИТ)
- Отдыхаем до субъективного восстановления
- Может быть использован непрерывный или непрерывный-переменный метод тренировки, где работа выполняется на протяжении не менее 20 мин

ПЕРИОДИЗАЦИЯ

```
graph LR; A((1. Силовая развивающая тренировка является профилактикой травматизма)) --> B((2. Аэробная развивающая тренировка Силовая в поддерживающем режиме)); B --> C((3. Оба вида тренировок в поддерживающем режиме));
```

Силовая развивающая тренировка является профилактикой ТРАВМАТИЗМА

Аэробная развивающая тренировка Силовая в поддерживающем режиме

Оба вида тренировок в поддерживающем режиме

ПОХОД

ОБОРУДОВАНИЕ

Для тренировки координации:

- Слайд платформы (заменяется на полотенце, шерстяные носки)
- Балансировочные доски для имитации камней
- Балансировочные подушки и bosu для имитации мягкого грунта
- Петли TRX

Для тренировки силы и выносливости

- Наборные гантели и гири (при возможности работать с небольшими весами могут быть заменены на бутылки с водой, стулья, тяжелые рюкзаки)
- Резиновые эспандеры различного сопротивления и формы
- Велоэргометр, беговая дорожка, гребной тренажёр
- Треккинговые палки для имитации
- Табурет для зашагивания или коробка для прыжков

КАК ВЫБРАТЬ УПРАЖНЕНИЯ?

1. Оптимально подбирать упражнения по результатам фитнес тестирования
2. По мере возрастания уровня тренированности больше задействуем сложные многосуставные упражнения и их комбинации (например, выпады в динамике вперед/назад/в сторону) в противовес односуставным упражнениям
3. Выбираем упражнения с высоким уровнем переноса

Например:

Приседания на 2х ногах - выпады и все варианты их усложнений - зашагивания на табурет - приседания на 1ноге включая пистолетики либо

МОИ ЛЕКЦИИ НА КАНАЛЕ СПОРТ-МАРАФОН

10 упражнений, чтобы ходить в горы легко

<https://youtu.be/GgB5-7DOp1A>

Как и когда использовать треккинговые палки

<https://youtu.be/WntV8eMHykQ>

Как сохранить здоровье коленей на спуске с горы (спорт марафон)

<https://youtu.be/Vkr3bltOvoA>

Упражнения для подготовки к походам

<https://youtu.be/6ZCa-8X7Yuc>

Нагрузка на наше тело в походе

https://youtu.be/SAw_NW11iA0

Упражнения для подготовки к горным походам

<https://youtu.be/ZHvwjDqJQjI>

Как подготовить ноги к спускам с горы (тестирование и упражнения – мое видео)

https://youtu.be/YT4_H5A1g1o



<https://t.me/fizpodgotovkagoram>

https://www.youtube.com/channel/UCo51m2XO_PufZeH8cWoHbwg



aleshkin_y_kartinki



id892270