ПВД. Физподготовка

Автор: Vladislav V. Chugurov
13.05.2014 14:36 - Обновлено 04.06.2014 19:47

Для того, чтобы ходить в ПВД не требуется какой-либо специальной физической подготовки. Если вы здоровый человек без проблем опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы, то простые походы по равнинной местности вам вполне по силам.



Несколько иначе обстоит дело при походах в горах. Даже простой подъем и спуск по склону ощутимо нагружает мышцы ног, суставы и сердце. Советую заблаговременно начать заниматься специальными физическими упражнениями, ОФП и развитием выносливости.

При передвижении необходимо следить за своим общим самочувствием. Учащенное сердцебиение, тяжелое дыхание, боли в груди, в боку являются сигналами для снижения нагрузки или привала. Нормой можно считать пульс в движении не более 120 уд/мин. Такие симптомы, как помутнение в глазах, «звездочки», пульс в висках, дрожание рук говорят о чрезмерной нагрузке.

С непривычки мышцы ног на следующий день после перехода могут болеть. Это возникает из-за застоя молочной кислоты в тканях. Ничего угрожающего в этом нет, но идти неприятно. Для снижения болезненных ощущений необходимо вечером после нагрузки сделать массаж мышц. Очень хорошо развивают мышцы регулярные упражнения, в частности, приседания, подъем на носочках. В интернете можно найти специальные программы для вычисления графика занятий и количества повторов упражнений в зависимости от ваших данных. Хорошо помогает и стимулирует. Начинать тренировки надо заранее, как минимум за 2 месяца до начала сезона. За неделю непосредственно перед выходом необходим отдых.

Гораздо серьезней обстоят дела с суставами. Они могут начать болеть из-за возросшей

нагрузки, особенно часто при спуске с крутого склона болят колени. Наиболее распространенной травмой является растяжение голеностопного сустава. Из-за непривычно тяжелого рюкзака может болеть поясница. В качестве меры профилактики и лечения помогает фиксация сустава эластичным бинтом или специальным бандажом. В особо тяжелых случаях приходится тейпировать сустав лейкопластырем, но это уже из раздела спортивной медицины. Перед выходом необходимо делать разминку. Приседания, наклоны тела, вращение головой, махи ногами и руками помогают разработать суставы, разогреть мышцы и подготовить сердце к нагрузке.



Очень хорошо развивает выносливость бег трусцой. ЧСС (частота сердечных сокращений) для оздоровительного бега должна быть не более 120-130 уд/мин, дыхание ровное и спокойное. Продолжительность бега по ощущениям, тут важно получать удовольствие от процесса. Для того, чтобы от занятий был результат, необходимо бегать 3 раза в неделю. Развитие выносливости происходит гораздо медленнее, чем наращивание физической силы, поэтому начинать бегать надо как минимум за полгода до начала сезона.

Легкий бег – самый лучший способ сбросить лишний вес. Но учтите, что расщепление жиров начинается только после 40 минут бега. Если поначалу бег будет даваться с трудом, можно начинать с быстрой ходьбы, но в этом случае необходимое время увеличивается до 1 часа. Помимо бега для похудения необходимо еще соблюдать простые правила: ограничивать себя в еде, уменьшить потребление углеводов и жиров, исключить алкоголь. Другими словами – не нажираться, а вместо пива перед телевизором заняться вечерними прогулками, то есть, вести здоровый образ жизни. И не надо тут искать причину в виде недостатка времени, жены, детей и плохой погоды. Все получится, если захотеть и приложить определенные усилия.

{jcomments on}