

## Билл Старр

### «Как тренироваться в жаркий день»

Я был настроен на день отдыха - легкое чтение, спорт по телевизору, дремота, огромный стейк на ужин и «Танцы с волками» в пятидесятый раз. Придвинув вентилятор ближе к креслу, я открыл книгу. Но не тут то было...

Стук в дверь. Я никого не ждал. Пытаясь сохранять спокойствие, я поднялся и взглянул в глазок.

Это был дядюшка Бадди. Мы обменялись теплыми приветствиями, и он вручил мне подарки - огромный экземпляр «Иллиады», набор пастельных карандашей и футболку с надписью «Роттердам». Я принял дары и спросил: «Ты что, оттуда на этот раз?»

- Да, - ответил он, обозревая произведения искусства на моих стенах.

Дядюшка Бадди был моряком торгового флота. Он работал шесть месяцев подряд, потом, накопив денег, брал отпуск на полгода и путешествовал по миру с очередной своей подружкой. Я видел шестерых из них, все из разных частей света (но подозреваю, что их по всему миру было гораздо больше).

- Мне нужно потренироваться, - наконец объявил он.

- Но, дорогой дядя, ведь сегодня воскресенье!

Мой выходной рушился на глазах...

- Знаю, - буркнул он. - Тебе что религия запрещает тренироваться по воскресеньям?

- Да нет. Просто сегодня открыт единственный клуб, где берут 15 долларов за тренировку, если они вообще тебя пустят. Они иногда настаивают, чтобы незнакомцы приходили с членами клуба».

- Пятнадцать долларов! - простонал он. - Черт возьми, когда я ходил в старый зал на Muscle Beach в Санта-Монике, этого хватало на целый год.

- То было 30 лет назад, и зал был некоммерческий. (Я это знал, так как сам прозанимался там года два.)

Дядюшка Бадди не был скупцом - наоборот, он был очень расточителен. Он часто присылал мне дорогие подарки и всегда сам оплачивал еду в ресторане, но уж очень он не любил отдавать деньги за тренировки! Особенно, если плата была высокой, а 15 долларов - это много. В этом я был с ним согласен. Пять - нормально, 10 - терпимо, но больше - это уже невыносимо.

- Там ведь есть кондиционер?

Я кивнул:

- И он всегда включен.

- Зал с кондиционером - это для неженков, - проворчал он. - Расслабляет. Когда тренируешься, надо потеть. Как насчет военной базы? Мы там пару раз тренировались несколько лет назад.

- Туда мы не попадем. После 11 сентября, все стало гораздо строже.

- Тогда поедем в тот металлический ангар...

- Помилуй, дядюшка Бадди, сегодня обещали 30 градусов жары, значит, внутри будет все 45!

- Ну и что. Растаешь, что ли? Бывало, ты тренировался там все лето, так ведь?

- Да, - промямлил я, - но не могу сказать, что мне это нравилось.

- Понимаешь, мне сегодня очень нужно поработать на спине. Просто съезди со мной и покажи место. Это такое захолустье - не найду его сам. Ты можешь просто подождать, пока я потренируюсь.

Он прекрасно знал, что уж если я поеду, то от тренинга не откажусь.

Я злобно сказал:

- Иду паковать сумку.

Я уже не раз тренировался в жарких условиях, поэтому точно знал, как нужно к этому

готовиться. Я взял два полотенца и четыре футболки. Две для себя и две для дядюшки, если у него вдруг не окажется. Затем я наполнил холодной водой две двухлитровые бутылки, взял по баночке витамина С и мультиминералов. После тренировки нам это понадобится.

По дороге мы говорили о нашем опыте тренинга в жарких залах. Дядюшка Бадди рассказывал:

- Я как-то был в баре в Касабланке. Парень по соседству, узнав, что я тренируюсь с отягощениями, предложил мне воспользоваться его залом. Он располагался позади его дома. Конечно же, я ухватился за это предложение. Зал был из жести - я едва не задохнулся. Там, наверное, было градусов пятьдесят. После каждого сета я выскакивал на улицу, чтобы глотнуть свежего воздуха, который был не намного свежее, чем внутри этой железной коробки. В тот день было очень жарко.

Но это было еще не самое худшее. Я шел на судне в Индийском океане, и мы как раз проходили через экватор. Единственным местом, где я мог тренироваться, была комната рядом с бойлерной. Не будет преувеличением сказать, что там было около 70 градусов. По сравнению с этим, тогда в Касабланке был прохладный весенний день. Я пил воду как верблюд, долго отдыхал между подходами, но голова все равно кружилась. Надо было что-то делать или прекратить тренинг. Я взял два больших вентилятора, ревевших, как самолеты, и поставил их по бокам от себя. Между ними и тренировался. Все равно жарко, но уже терпимо.

Тут дядюшка Бадди спросил:

- А ты догадался взять пару полотенец и футболок для меня? Я ведь не думал, что попаду в жаркий зал.

- Догадался, и еще прихватил минералов и витамина С. Если хочешь принять их до тренинга, то возьми в сумке.

Он так и сделал. Одной из причин, почему дядюшка Бадди, сходя с корабля, направлялся прямо ко мне, была в том, что у меня всегда был запас пищевых добавок. У него же, как правило, все кончалось еще в море.

Мы попили воды, и я сказал:

- Сейчас пишу статью для местной газеты о том, как футболистам следует готовиться к летней практике. Это напоминает мне о важности подготовки к летним тренировкам в жару. Перегрев может привести к дефициту жидкости и многих важных нутриентов, когда столбик термометра подползает к таким цифрам, как сегодня. За час интенсивной тренировки можно потерять с потом около трех литров жидкости. В этом случае значительно снижается объем крови. Если падение слишком большое, циркуляция ее затрудняется, поэтому мозг и другие органы начинают недополучать кислород. Тут-то и возникают головокружения и обмороки. Может случиться сердечный приступ.

- У меня такая тошнота была несколько раз. Понятно, почему тренировка пропадает, если вовремя не восполнить потерю жидкости и питательных веществ. Это все равно, что тренироваться после сдачи крови.

- Точно, - согласился я, когда мы уже подъезжали к месту назначения.

Я открыл дверь, и мы вступили в горячее марево железобетонного здания.

Работая на римском стуле, я увидел, как в зал вошел Фил. Я тренировал его, когда он учился в колледже. Фил занимался футболом, потом выиграл несколько бодибилдерских соревнований.

- Я увидел Вашу машину, - сказал он.

Мы пожали друг другу руки, и я представил его дядюшке Бадди, который нагружал штангу.

- Тренируешься сейчас?

- Нет, - вяло ответил Фил. - Пробовал несколько раз, но эта жара меня убивает. Результаты упали, поэтому я решил отказаться от тренинга, пока не спадет жара, и очень скучаю по тренировкам.

- Нет никаких препятствий для продолжения тренинга даже в такую погоду. Мы с дядюшкой только что это обсуждали. Тебе просто надо внести некоторые изменения в программу и приходить в зал подготовленным к жаре.

- Что за изменения?

Во-первых, ты должен или тренироваться легче, или приходить в зал ближе к вечеру. Тогда намного прохладнее.

- Да, попозже я могу. Еще что?

Тут вступил дядюшка Бадди:

- Укороти свои тренировки, а самые тяжелые упражнения поставь в начало. И хорошо бы делать только одно тяжелое упражнение за тренировку.

Фил взглянул на меня, и я кивнул в подтверждение.

- Нужно изменить схему подходов и повторений. Не беспокойся о результатах в упражнениях, лучше подними повторения на пару месяцев до 12-15 вместо пяти или трех. Это даст твоим сухожилиям честно заслуженный отдых, и, кроме того, времени в зале ты проведешь меньше. Хорошо отдохнув, ты вернешься к прежнему типу тренинга, когда жара спадет. Повысив повторения, ты смело можешь сократить число сетов, сохранив ту же рабочую нагрузку. Интенсивность, конечно, не будет высокой, но это ненадолго.

Меньше сетов - меньше работы, меньше времени в зале.

Фил нахмурился.

- В начале лета я решил довести жим лежа до 150 кг и хорошо шел, пока не наступила жара. Думаете, я смогу продолжать прогрессировать даже в такую погоду?

- Конечно. Это другой, часто используемый в жаркое время года подход - специализация на одном главном движении и поддержание результатов в других. Самое время поработать над отстающими упражнениями. То есть, ты можешь изо всех сил работать в жиме лежа, сохраняя умеренные веса в упражнениях для ног и спины.

- Мне это нравится, - улыбнулся Фил.

- Твоя программа будет состоять из «большой тройки», - продолжил я. - Это жимы лежа, подъемы штанги на грудь и приседания, или какие-нибудь вариации этих движений. Просто делай базовые упражнения и забудь на время о вспомогательной работе. С другой стороны, я тренировался с людьми, у которых после этого оставалось еще много энергии, поэтому они могли себе позволить пару движений на малые мышечные группы в конце программы.

Пока я выполнял становую тягу, дядюшка Бадди спросил Фила: «Сколько раз в неделю ты тренируешься?»

- Четыре. У меня сплит.

- Урежь до трех и прорабатывай все мышечные группы на каждой тренировке. Гораздо легче приходить сюда три раза в неделю, чем четыре. К тому же, и восстанавливаться будешь лучше при такой погоде.

- Логично, - заметил Фил и обратился ко мне, - а как насчет времени отдыха между сетами?

- Я обнаружил, что могу быстрее приступить к следующему подходу первые два-три сета, потому что работаю с умеренными весами. Но как только они возрастают, я отдыхаю между подходами гораздо больше. Если поторопишься, то выдохнешься уже к середине тренировки, а в таком случае можно смело собираться и идти домой, так как от остального ты уже ничего не получишь. Ты уже сократил объем работы, поэтому причин торопиться

нет.

- Отлично. Но Вы еще что-то говорили о подготовке к занятию. Что имелось в виду?

- Я имел в виду воду, нужно брать побольше воды с собой. Начинать пить ее еще до тренировки, пей во время тренировки и еще больше - после. В данном случае чем больше, тем лучше. Главный врач Олимпийского тренировочного центра Соединенных Штатов Роберт Вой (Robert Voy) рекомендует выпивать стакан жидкости каждые 20 минут физической активности. Думаю, для тренировок здесь тебе потребуется больше. И держись подальше от всего, что содержит кофеин, он способен выводить воду, что сейчас тебе совершенно не нужно. Эти дополнительные походы в туалет «воруют» у организма многие ценные нутриенты.

- Итак, я просто пью много воды - и все в порядке?

- Нет, вода - это лишь один из необходимых компонентов. Нужно еще много водорастворимых витаминов и минералов. Они выходят с потом и при повышенном потреблении воды. Джордж Кауджилл (George Cowgill), доктор Йельского Университета добивался у животных дефицита витаминов группы В путем усиленного потребления воды.

- А какие нужны минералы и витамины?

- Витамин С и все витамины группы В, а также все минералы.

Я полез в свою тренировочную сумку и показал ему баночку витамина С и минералов.

- Минералы работают вместе, поэтому лучше принимать смешанную формулу. То же самое касается и витаминов группы В. Они - отличные энергетики. Принимай комплекс витаминов В. Ты все еще работаешь в области ландшафтного дизайна?

- Да. В этом и проблема. Я и так целый день на жаре, так что прихожу в зал уже выжатым. Энергии нет абсолютно.

- За час до тренировки прими витамины В, С и минералы. Тогда к приходу в зал ты уже будешь в порядке. По окончании тренировки прими еще витамин С и минералы, так как за время тренинга запасы их уже истощатся. Витамины В можно и не принимать - потом они могут помешать заснуть.

Дядюшка Бадди вступил в разговор, пока я выполнял сет.

- Одна из причин потери силы в жаркую погоду заключается в том, что люди теряют в весе.

- О, это обо мне, - сказал Фил.

- Я так и подумал, когда услышал, что ты работаешь на улице. Сразу же после окончания тренировки выпей протеиновый коктейль. Если тебе трудно есть в такую жару, выпей еще один перед сном, поешь тунца или бутерброд с ореховым маслом. Коктейль поможет тебе поддержать вес и улучшит восстановление.

Наступила очередь дядюшки Бадди выполнять сет, и Фил обратился ко мне.

- А ничего, что я буду так много принимать витаминов и минералов?

- Ничего. Они ведь водорастворимые, и не накапливаются в организме подобно жирорастворимым витаминам. Если ты примешь больше, чем нужно организму, излишки он тут же выведет. Это, конечно, обходится дороже, но уж точно лучше, чем дефицит.

- Понял. Что-нибудь еще?

- Возьми с собой полотенце и дополнительные футболки. Полотенцем будешь вытирать себя и тренажеры, на которых придется работать. А свежие футболки принесут тебе истинное наслаждение. Ничего нет хуже, чем лежать на скамье в мокрой от пота футболке. В сухой - совсем другое дело.

- Мне нужно идти. Вы мне очень помогли. Спасибо вам обоим. Начну прямо завтра. Фил ушел, а мы закончили со становой тягой и сменили футболки. Дядюшка Бадди приступил к тягам на высоком блоке, а я - к жимам на наклонной. Я не хотел сегодня много работать, потому что намеревался тренироваться на следующий день. Через пятнадцать минут я сказал:

- Как насчет того, чтобы последовать некоторым из ваших собственных рекомендаций и сократить тренировку? пляж недалеко. Окунемся, поедем домой и выпьем по молочному коктейлю.

Он засмеялся, вытер руки полотенцем и ответил:

- Я готов - поплавать было бы неплохо. Но мою долю коктейля можешь забрать себе. О своем весе я не беспокоюсь. Я намерен проверить запасы пива в твоём холодильнике!