

Як підготуватись до туристичного походу

Підготовка до туристичного походу полягає не тільки в тому, щоб скласти **список речей та спорядження для походу**, а й підготовки свого тіла як фізично, так і морально.

Як готуватися до походу фізично.

Фізичну підготовку потрібно починати заздалегідь. Для нескладних походів це займе 2-3 тижні, а для підйому на високогір'я не менше 2-3 місяців. Кращим способом підготовки для походу будуть аеробні навантаження - біг. Біг підтюпцем на далекі відстані допомагає не тільки зміцнити ваші м'язи та розвинути витривалість, а й розвинути вашу «дихалку» (особливо важливо високо в горах, де відчувається брак кисню). Крім бігу, корисно буде проводити заняття для верхнього пояса (руки, плечі і груди) - при використанні треккінгових палок, а на льодовиках льодоруба на ваші руки йде 40-50% навантаження всієї ваги, і при слабкому плечовому поясі вам загрожує сильна крепатура. Для підготовки до велопробігу кращим тренуванням буде їзда на велосипеді, але також підійде і біг на витривалість. Для тих, хто планує перший похід і має слабку фізичну форму почати підготовку потрібно з занять у басейні - плавання зміцнить м'язи та дихання, з мінімальним навантаженням на суглоби. Після кількох тижнів плавання потрібно підключати до тренування біг, для того, щоб суглоби звикли до навантажень.

Також важливо після походу не припиняти заняття спортом, а поступово знижувати навантаження для запобігання можливих болів в суглобах.

Підготовка до туристичного походу морально теж дуже важлива. Потрібно відразу і жорстко себе налаштувати на те, що похід - це не прогулянка по парку, де під ногами у вас не асфальтовані доріжки, а пересічена місцевість (камні та бруд), а погода часом перетворюється на кошмар, від якого допоможе врятувати тільки ваше спорядження. Потрібно з першого дня поставити мету і йти до неї не звертаючи уваги ні на що. Тому **підготовка до туризму** повинна бути комплексною, як підбір хорошого і правильного спорядження, так і загальне фізичне та моральне здоров'я.



І не варто думати що похід - це невідоме заняття для вас. У походи ходять люди різного віку та комплекції, просто поставте мету і йдіть до неї

