

Как подготовиться к восхождению на Казбек

Казбек — самый восточный пятитысячник Кавказа, и чтобы подняться на высоту 5034 метров, понадобится серьезная физическая и психологическая подготовка. От этого зависит не только сам факт успешного восхождения на вершину, но и то, как будет в целом проходить ваш поход: сможете ли вы наслаждаться окружающей красотой или же будете считать время до привала, выходя на следующую часть маршрута.

Как и в любом другом виде спорта, для достижения хороших результатов при подготовке к восхождению важны правильный режим тренировок, питания и сна. В горах нужно быть готовым к частой перемене погоды, контрастам температур, скачкам давления и пониженному содержанию кислорода. Поэтому особенно полезны контрастные процедуры: баня с прорубью или обливанием холодной водой или, как минимум, контрастный душ.

Если вы много занимаетесь спортом, то в необходимый тренировочный режим будет легко переключиться. Если же вы ведете не очень активный образ жизни или ранее спортом не занимались, то важно повышать нагрузку на тренировках очень плавно и минимизировать все возможные стрессы. За 2-3 недели до похода необходимо сократить объем тренировок, перейти в фазу восстановления и начать принимать витаминные комплексы. Важно приехать на восхождение не истощенным от чрезмерных тренировок, а наоборот — с большим запасом сил для более эффективной адаптации.

Какие виды спорта выбрать для подготовки к предстоящему восхождению?

Те, что тренируют, в первую очередь, сердечную эффективность: бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде, кардионагрузки.

Если вы занимаетесь бодибилдингом, то на время подготовки к восхождению стоит изменить привычный тренировочный режим «работы на массу», так как в горах это будет действовать против вас. Тренировки с большим весом, но малым количеством повторений заставляют мышцы работать в анаэробном режиме, из-за этого они становятся менее устойчивы к гипоксии. Поэтому советуем выбирать упражнения с меньшим весом и большим количеством повторов, чтобы тренировать выносливость, а не силу.

Наилучшим вариантом подготовки к восхождению являются **беговые тренировки**. Старайтесь бегать в любую погоду, это поможет психологически подготовиться к возможным плохим погодным условиям во время восхождения. Рекомендуем начинать тренировки за 3-4 месяца до восхождения.

Какой должна быть программа беговых тренировок?

Для начала вам нужно определить свой уровень подготовки:

- **начальная программа:** подойдет тем, у кого 5-километровая пробежка занимает около 30 минут
- **средняя программа:** для тех, кто бежит 10 км за 50 минут

- **активная программа:** подойдет тем, кто может пробежать 10 км за 45 минут и меньше

После того, как вы определили свой уровень подготовки, предлагаем выбрать программу на уровень ниже и начать тренировки с нее. Примерно через два месяца вы сможете уверенно перейти на программу тренировки своего уровня. Для восхождения на Казбек человеку в средней физической форме достаточно начальной тренировочной программы, приведенной ниже.

Пример начальной тренировочной программы для восхождения на Казбек:

(см. примечания под звездочкой ниже)

Неделя 1:

- понедельник: кросс 5-10 км
- среда: 2 км трусцой + разминка + «горка» 100-200-300-400* (70-80%*, итого 2 км) + 2 км трусцой
- пятница: кросс 5-10 км

Неделя 2:

- понедельник: 2 км трусцой + разминка, 4*100 через 100*
- среда: кросс 5-10 км
- пятница: разминка + 2 км трусцой + «горка» 100-200-300-400 (70-80%, итого 2 км)

Пример средней тренировочной программы:

(см. примечания под звездочкой ниже)

Неделя 1:

- понедельник: 2 км трусцой + разминка + «горка» 100-200-300-400-400-300-200-100 (70-80%, итого 4 км)
- среда: кросс 10 км со строгим учетом времени
- пятница: 2 км трусцой + разминка + «горка» 100-200-300-400-400-300-200-100 (70-80%, итого 4 км)
- воскресенье: кросс 5-10 км (по желанию)

Неделя 2:

- понедельник: 2 км трусцой + разминка + 8*100 через 100 (итого 1,6 км)
- среда: кросс 10 км со строгим учетом времени
- пятница: 2 км трусцой + разминка + «горка» 100-200-300-400-400-300-200-100 (70-80%, итого 4 км)
- воскресенье: кросс 5-10 км (по желанию)

Пример активной тренировочной программы:

(см. примечания под звездочкой ниже)

Неделя 1:

- понедельник: 2 км трусцой + разминка + «горка» 100-200-300-400-500-600-600-500-400-300-200-100 (70-80%, итого 8,4 км)
- среда: кросс 10 км со строгим учетом времени
- пятница: 2 км трусцой + разминка + спринт 8*100 через 100 (100%, итого 1,6 км)
- суббота: кросс 20 км

Неделя 2:

- понедельник: 2 км трусцой + разминка + спринт 6*400 (70-80%, итого 4,8 км).
- среда: кросс 10 км со строгим учетом времени
- пятница: 2 км трусцой + разминка + «горка»
100-200-300-400-500-600-600-500-500-400-300-200-100 (70-80%, итого 8,4 км)
- суббота: кросс 20 км

*** Примечания для тренировок, описанных выше:**

- можно чередовать недели через одну, можно разделять их разгрузочной неделей (пара несложных кроссов)
- «горка» 100-200-300-200-100 означает, что вы бежите 100 м быстро, затем 100 м медленно, далее 200 м быстро и 200 м медленно, 300 м быстро, 300 м медленно и так далее (цель медленного бега – максимально восстановиться к моменту ускорения, горка делается без остановок и перехода на шаг)
- проценты, указанные в скобках (например, 70-80%) — это величина пульса: необходимо бежать с некоторым запасом, не на пике пульса (до 160)
- «4*100 через 100» означает 4 стометровки с максимальной скоростью и с самым медленным бегом по 100 метров между спринтами
- силовая тренировка ног в данной системе не указана, ее вы можете добавить после длинных или коротких дистанций, по своему усмотрению — это комплекс приседаний на скорость или с выпрыгиванием, без расслабления мышц, до состояния бедра параллельно полу (2-3 подхода по 100)
- для полноценного спринта необходимо тренировать мышцы голени (для этого достаточно любого бордюра/ступеньки 7-10 см высотой)
- лестницы/холмы с утяжелителями на ногах и/или поясе можно добавлять произвольно, заменяя ими любую из тренировок раз в неделю

Основные правила беговой тренировки:

1. Ваша цель — отработать каждую тренировку максимально качественно, а не пробежать как можно больше. К примеру, если из 8 стометровок вы качественно можете пробежать только 5, то не нужно бегать больше 6 стометровок.
2. Если в конце длинного кросса у вас остались силы на ускорение, значит, вы все делаете правильно.
3. Если накапливается переутомление, стоит снизить нагрузки или отдохнуть в течение нескольких дней, но не приходить на тренировку утомленным.
4. Не стоит заниматься в больном состоянии, с повышенной температурой, при наличии травм или воспалении суставов.
5. Советуем всегда контролировать пульс и никогда не работать на пульсе выше 180 (для контроля хорошо подойдет любой пульсометр с сигналом границы).
6. Не нужно загонять себя на тренировке, через час после бега вы должны чувствовать удовлетворение, а не переутомление.
7. Нельзя допускать перегрева и серьезного обезвоживания во время бега (если вы активно потеете во время длинных дистанций, стоит подобрать правильную одежду для тренировки).
8. Советуем не есть жирную пищу и избегать газированных напитков за три часа до начала тренировки. Но также не стоит приходить на тренировку голодным.
9. Необходимо подобрать правильную обувь для бега и тренировок, учитывая пронацию вашей стопы, тип покрытия, по которому предстоит бегать, сезонность тренировок, ударные нагрузки на голеностоп и пр.