

# Железный человек

**Автор:**

Владимир Рябушкин

Железный человек

Владимир Юрьевич Рябушкин

В предлагаемом вниманию читателей руководстве я попытался кратко сформулировать рекомендации о том, как с минимальным ущербом для здоровья и без неоправданных расходов преодолеть дистанцию Ironman и стать «железным человеком»

Владимир Рябушкин

Железный человек

Введение

В предлагаемом вниманию читателей руководстве я попытался кратко сформулировать рекомендации о том, как с минимальным ущербом для здоровья и без неоправданных расходов преодолеть дистанцию Ironman и стать «железным человеком».

Очень важно подчеркнуть, что это руководство для обычных людей, которые никогда не занимались спортом профессионально.

Главное – не показать результат выше, чем у других, а дойти до финиша и уложиться в отведённое время

Но кое-что полезное, надеюсь, смогут почерпнуть из него и действующие или бывшие спортсмены. Тот, кто решит последовать этому руководству и пройти такое испытание, поймет его необычность, я бы даже сказал, эксклюзивность.

Читатель видится мне человеком, у которого есть работа, семья, связанные с этим обязанности и заботы. У него всё сложилось достаточно благополучно. Но в нём живёт дух соперничества, стремление полнее реализовать себя, проверить и познать в серьёзных испытаниях свои физические и духовные возможности, морально-волевые качества. А если такое желание возникло, обязательно появится возможность реализовать его. Есть множество путей к этому.

Надо только понять, как совместить такие стремления с многочисленными делами и обязанностями современного человека, как всё успеть и ничего не потерять.

Наверное, многие слышали про «железных людей». Книга, которую вы держите в руках, даст читателю чёткое представление о «железной дистанции», даст желание и навыки её преодолеть, чтобы стать «железным человеком».

Книг, статей, видеоматериалов, посвящённых этой теме, очень много, их можно без труда найти в Интернете. Но чем больше узнаёшь, тем больше появляется вопросов и сомнений – так было со мной. Настоящее понимание стало приходить только с опытом, когда я на себе, методом проб и ошибок стал проверять добытую информацию. Хочу поделиться этим опытом – и на своём примере показать, что человек, который никогда не занимался спортом, всё-таки может стать «железным».

Что такое Ironman

Многие знают, что такое олимпийский триатлон. Выйдя на его дистанцию, надо проплыть 1,5 км, затем проехать на велосипеде 40 км и, наконец, пробежать 10 км – без перерыва на отдых между этими тремя этапами.

«Железная дистанция» Ironman строится на том же принципе. Она начинается с заплыва в открытой воде на дистанцию около 4 км. Преодолев водную дистанцию и переодевшись в транзитной зоне, спортсмены выходят на велоэтап протяженностью 180 км. Завершив его и опять пройдя через транзитную зону, участники выходят на беговой этап протяженностью 42 км – настоящий

олимпийский марафон. Всё перечисленное считается единой гоночной дистанцией, и преодолеть её надо без отдыха.

На прохождение дистанции организаторами соревнований спортсменам отводится от 16 до 17 часов (у разных организаторов время варьируется, перед началом каждого соревнования надо внимательно изучить правила). По истечении отведённого времени участника, не уложившегося в него, дисквалифицируют.

Ещё есть ограничения по времени внутри гонки: на плавание – не больше 2 часов, а сумма времени плавания и велоэтапа – не больше 10 часов.

Ещё есть так называемая «половинка» Ironman – Ironman 70,3 или Half ironman. Эта дистанция включает заплыв в открытой воде около 2 км, велосипедную гонку 90 км и бег на полумарафонскую дистанцию – 21 км. Ограничение по времени на Half ironman составляет от 7 до 8 часов.

Слоган «Главное не победа, а участие» очень точно характеризует Ironman. Главное – не показать результат лучше, чем у других, а дойти до финиша и уложиться в отведённое время.

Как подготовиться к Ironman Есть три варианта подготовки к «железной дистанции».

Классическая, наиболее распространённая в разных спортивных дисциплинах стратегия – занятия под руководством профессионального тренера. И тренеров по отдельным дисциплинам, составляющим комплекс Ironman – бегу, плаванию, велоспорту, – найти несложно, но, к сожалению, хороших тренеров, специализирующихся на Ironman, немного, а в России их считанные единицы. Я не верю в эффективность тренировок на расстоянии, когда нет прямого контакта между тренером и спортсменом, нет возможности проанализировать и скорректировать технику. Да и стоит дистанционное обучение очень дорого. Тратить серьёзные деньги на тренировочные программы, которые не адаптированы именно для вас, на мой взгляд, нецелесообразно – их можно найти бесплатно.

Второй вариант – тренировать каждый вид соревнований отдельно; в этом случае найти квалифицированных тренеров легче. Но здесь возникнет проблема состыковки графиков трёх видов тренировок со своим графиком, с учётом занятости тренеров и вашей. К тому же этот вариант потребует больших затрат. Кроме того, все, кто тренируется достаточно долго, знают: хороший велогонщик уже не так быстр после плавательного этапа, как и хороший бегун после велосипедного этапа. В этом как раз и заключается вся сложность и эксклюзивность «железной дистанции». На мой любительский взгляд, тренеров по отдельным видам спорта есть смысл привлекать для постановки техники, если вы вообще никогда не плавали, не ездили на велосипеде и не занимались бегом.

Третий вариант – самому составить себе программу на основе изученной литературы и начать тренироваться самостоятельно. Но я уже говорил: в процессе самостоятельного изучения может возникнуть множество вопросов – может быть, больше, чем ответов. Ведь сколько людей, столько и мнений, и всё приходится проверять опытным путём на себе.

В книге я предпринял попытку соединить анализ теоретических положений и практический тренировочный опыт. Освоив это руководство и используя полученные сведения в собственной практике занятий, вы сможете сами себя корректировать и улучшать свои результаты. И самое главное – это повысит шансы каждого спортсмена дойти целым и невредимым до финиша.

## О безопасности

Из трёх составляющих железной дистанции самым травмоопасным является, без сомнения, велоэтап.

Главная ошибка, из-за которой спортсмены получают травмы и попадают в аварии – появление у соревнующегося чувства, что всё можешь, вслед за этим позволяешь себе расслабиться, теряешь бдительность.

Главная ошибка, из-за которой спортсмены получают травмы и попадают в аварии, – появление у соревнующегося чувства, что всё можешь, вслед за этим позволяешь себе расслабиться, теряешь бдительность. В особенности недопустимо расслабляться на дороге, за рулём велосипеда. Расплата приходит

всегда неожиданно и может быть очень скорой. Даже если вы проехали десятки тысяч километров и чувствуете себя с велосипедом единым целым – стоит только подумать, что вы мастер и всё вам теперь нипочём, как тут же можно убедиться в обратном.

К сожалению, так случилось со мной. Неожиданно для всех и в первую очередь для себя я получил на вело дистанции травму.

Это случилось во время тренировочного сбора на Кипре. Туда мы частенько, особенно в последнее время, делали кратковременные вылазки, когда дома, в Самаре, тренироваться уже не позволяла погода. Во время велосипедной тренировки я зацепился своим передним колесом за заднее колесо едущего впереди, не удержался и улетел в кювет. Всё произошло мгновенно: не помню, как я летел, но, по рассказам очевидцев, зрелище было впечатляющее.

Мы ехали по шоссе, и мне ещё повезло, что не было ни встречного, ни попутного движения. И хорошо, что столбы вдоль дорог на Кипре сделаны из пластика...

В результате падения у меня пострадало левое плечо – порвал себе все связки и сухожилия.

Было больно, но неприятней всего для меня стало известие о том, что я не смогу нормально

тренироваться почти полгода. А это значит, что потом придётся начинать всё заново. Все планы на следующий год были спутаны. Сколько времени займёт процесс восстановления, и в какой физической форме я подойду к соревнованиям пока неизвестно.

О здоровье спортсмена

Перед началом тренировок я бы посоветовал начинающему «железному человеку» найти спортивного врача, проконсультироваться с ним и пройти хотя бы минимальное медицинское обследование.

Перед началом тренировок необходимо начинающему

«железному человеку» найти спортивного врача, проконсультироваться

с ним и пройти хотя бы минимальное медицинское обследование.

Обязательно надо сдать анализы крови и мочи. Вам необходимо определить, чего в вашем организме не хватает, и подготовить его к тяжёлым физическим

нагрузкам. Кроме того, не лишним будет проверить работу сердца – и обязательно под нагрузкой. Вас обследуют либо на беговой дорожке, либо на велотренажёре. По полученной кардиограмме врач определит максимальное и оптимальное значения частоты сердечных сокращений под нагрузкой.

Крайне необходимо знать для начала хотя бы теоретически ваш предельный пульс. Допускать превышение этого показателя не следует. Полезно будет и знание рабочего диапазона вашего пульса, при котором вы сможете выдерживать физическую нагрузку в течение длительного времени.

Верхний предел рабочего диапазона как раз и есть граница между вашим аэробным и анаэробным диапазоном.

Аэробный режим – режим, при котором вам хватает кислорода, и вы можете достаточно спокойно разговаривать. В этом режиме мышцы работают без перегрузки, и молочная кислота успевает рассасываться.

Анаэробный режим – режим, при котором создаётся кислородное голодание, и в мышцах молочная кислота не успевает рассасываться. Через некоторое время при таком режиме мышцы, скорее всего, откажут.

Если вы, находясь в аэробном режиме, продолжите нагружаться, то наступит момент, когда вам начнёт не хватать дыхания, и оно станет надорванным, прерывистым. Это значит, что вы достигли аэробного порога.

Главная задача спортсмена – сместить границу между этими режимами и увеличить аэробный диапазон, а это достигается тренировками. Если вы будете тренироваться, со временем все ваши показатели изменятся в лучшую сторону. Подтвердить это может повторный визит к спортивному врачу, который зафиксирует ваш успех.

В справочной литературе вы найдёте очень много информации о том, как разобраться со своим пульсом и с аэробным и анаэробным порогами. Описанное выше – это очень упрощённый метод, но он тоже вполне применим, особенно если вы в начале спортивного пути.

Обязательно определите свои значения пульса, в противном случае вы будете тренироваться вслепую и бестолково.

Необходимое оборудование

Для того, чтобы тренировки были эффективными – и для успешного участия в соревнованиях в дальнейшем – очень важно правильно подобрать оборудование. Приведу сформированный на основе моего опыта перечень необходимых позиций и конкретных моделей:

1)

спортивные

часы;

2)

датчик

скорости;

3)

датчик

пульса;

4)

датчик каденса (каденс – частота вращения педалей)

велосипеда).

СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ. Лучшие, на мой взгляд, по оптимальному соотношению цена-качество- возможности, проверенные временем и практикой гонок – Garmin 910 и более поздние модели. На беговой дистанции выставляются следующие поля на Garmin 910 (рис. 1):

время – таймер; темп; дистанция; пульс. На велоэтапе выставляются (рис. 2):

а) на первой странице: скорость каденс; пульс; уклон.

б) на второй странице: скорость; средняя скорость; время – таймер; дистанция.

Рис. 1. Выставление полей Garmin 910 на беговой дистанции

Рис. 2А, 2Б. Выставление полей на первой и второй страницах на велоэтапе

На велосипедном Garmin 810 выставляются следующие поля (рис. 3): каденс; скорость; пульс; время – таймер; дистанция; уклон.

Рис. 3. Выставление полей Garmin810 на велоэтапе Датчик скорости.

В принципе в часах Garmin есть встроенный датчик GPS, который будет определять вашу скорость, но его показания зависят от качества приёма спутников. Используя датчик скорости, вы не будете зависеть от работы спутников, и данные о вашей скорости будут точнее. Но в принципе без него можно легко обойтись.

Датчик пульса показывает количество ударов вашего сердца в минуту (рис. 4).



По этому параметру можно контролировать общее физическое состояние во время тренировок и на соревнованиях, влияние нагрузок на организм, планировать тренировочные нагрузки, анализировать достигнутые результаты и определять прогресс в спортивном развитии. Всё это вполне по силам спортсмену-любителю.

Рис. 4. Датчик пульса

Контролировать пульс несложно, достаточно приобрести пульсометр и соединить его с Garmin.

Контроль пульса ? самый оптимальный метод контроля своего состояния по соотношению

«цена ? эффективность».

Для планирования и контроля тренировок ещё можно использовать датчик мощности. Это очень полезная, но очень дорогая вещь. Относительно дешёвые модели пока, к сожалению, недостаточно надёжны.

На начальном этапе будет вполне достаточно сосредоточиться на контроле пульса.

Необходимо знать и помнить: только в аэробном режиме возможно преодолеть дистанцию Ironman

-

а также Half ironman и олимпийскую дистанцию. Особенно это касается

новичков.

Датчик каденса показывает количество оборотов педалей в минуту (рис. 5).

Это очень важная составляющая в вашей подготовке. С датчиком пульса вы контролируете состояние всего организма, он помогает беречь сердце. Датчик каденса позволяет контролировать ваш основной двигатель ? ноги ? и оптимизировать нагрузку на них. Для бега тоже есть специальный датчик скорости и расстояния, с помощью которого вы можете контролировать каденс

-

количество шагов в минуту. Он закрепляется на одну из кроссовок и служит альтернативой датчику GPS. Его удобно использовать во время тренировок в закрытых помещениях, в тренажёрных залах, на беговых дорожках, где невозможно поймать

спутники.

Рис. 5. Датчик каденса Планирование тренировок в

беге

Если вы не бывший профессиональный спортсмен и раньше никогда не пробегали больше 10 км, а при этом времени для подготовки к соревнованиям не так уж много, но пробежать марафон очень хочется, то целесообразно, как это делаю я, составлять для себя план бега. Он составляется с учетом нескольких параметров. Необходимо знать свою скорость в аэробном и анаэробном режимах, соотношение скорости и пульса, время, необходимое для восстановления, своё самочувствие и пульс на различных дистанциях, состояние ног.

Понятно, что нужно проводить тренировки, в ходе которых и собираются необходимые данные. Суть методики ? в разбивке марафонской дистанции на короткие отрезки. Её можно разделить как на временные, так и на

дистанционные отрезки ? как кому удобнее. Отрезки бега чередуются с отрезками ходьбы. Длина этих отрезков и их сочетание как раз зависит от индивидуальных параметров каждого. Схема зависит и от планируемого времени, за которое вы хотите пробежать марафон.

В идеале схему, которую вы для себя составили, неплохо было бы проверить на тренировке.

Это можно сделать и на более короткой дистанции, необязательно пробегать все 42 км.

Важно чувствовать себя комфортно на дистанции, беговые отрезки не должны пускать организм вразнос, а пешие должны быть достаточны для восстановления.

Это может выглядеть следующим образом: 10 км ? бег; 1 км ? ходьба; 10 км ? бег; 1 км ? ходьба; 10 км ? бег; 1 км ? ходьба; 9 км ? бег; Итого: 42 км.

Получается, что 39 км вы бежите и 3 км идёте пешком. Если ваш темп бега составляет примерно 5 мин. 40 сек. (время, за которое пробегаете 1 километр), то каждые 10 км вы будете пробегать за 56 мин 40 сек. Общее время бега составит 3 часа 41 мин. Если темп на шаге примерно 9 мин. 40 сек./1 километр, общее время, которое вы будете идти пешком, составит 29 мин.

Складываем всё и получаем общее время на марафоне ? 4 часа 10 мин. Ваш средний темп составит 5 мин.

56 сек. Если бег на 10 км вам по силам и десяти минут будет достаточно для отдыха и восстановления, то можно с уверенностью сказать: вы преодолеете марафонскую дистанцию, причём за очень хорошее время.

Эту схему я привёл просто для наглядности, её не обязательно придерживаться, каждому надо найти свою. Вариаций ? бесконечное количество. Главное ? если вы приняли решение бежать по схеме, то не отклоняйтесь от неё.

Сразу предупрежу: у вас появится соблазн нарушить план. Особенно это желание сильно в начале марафона, когда вы будете ещё свежи, полны сил и

энергии. Соперники неудержимо бегут, толпа болельщиков приветствует вас и побуждает без отдыха стремиться вперёд. Будет казаться, что не стоит тратить время на шаг, вполне можно сэкономить время, пробежав не 10 км, а 20 км.

Главное ? если вы приняли решение бежать по схеме, то не отклоняйтесь от неё.

Не обольщайтесь, заставьте себя остановиться и чётко следовать плану. Иначе вас ждёт очень тяжёлое испытание после 30 км.

Если вы смогли составить и выполнить подходящий для себя план, то его можно будет использовать и на дистанции Ironman.

Как бы легко ни дался вам марафон, план нужно будет всё равно скорректировать с учётом того, что вы будете бежать марафонскую дистанцию после 4 км плавания и 180 км велосипеда.

Поверьте, разницу вы почувствуете.

Есть данные, что у любителей разница в результате между обычным и Ironman марафонами, особенно у начинающих атлетов, составляет около часа. Исходя из этого можно спрогнозировать ваше время на беговой части Ironman.

Для предварительного расчёта времени на дистанции Ironman есть очень полезная программка TriCalc. Она показывает общее время и отдельно результаты заплыва, велоэтапа, бега, даже время в транзитной зоне (рис. 6).

Рис. 6. Программка TriCalc

Тренировки

Я не тренер и не могу составить тренировочную программу для вас. Могу лишь рассказать, как тренируюсь сам.

В качестве примера возьму наши сборы на Кипре. Они длились не дольше 10 дней, но, на мой взгляд, были очень насыщенными в плане тренировочного процесса. Каждый день был похож на другой, исключение составляли выходные дни:

6-00 ? подъём;

6-15 ? заплыв в открытой воде от 1 до 2 км; 7-00 ? завтрак; 8-15 ? велосипед от 50 до 120 км;

13-00 ? обед;

13-30 ? отдых, сон;

16-00 ? бег от 10 до 25 км или по времени от 1 до 2 часов;

19-00 ? ужин;

22-00 ? отбой.

Конечно, длительность и интенсивность тренировок каждый день различалась в зависимости от предстоящей гонки, но расписание было неизменным. Прекрасное кипрское вино и обычные для туристов развлечения исключались.

Дома тренировочная программа строится по-другому: понедельник ? велосипед; вторник ? бег; среда ? плавание; четверг ? велосипед; пятница ? бег; суббота ? плавание; воскресенье ? выходной.

Находясь в России, с учётом того, что есть работа, семья и прочие дела, не всегда получается придерживаться графика тренировок, поэтому бывают некоторые отступления.

Есть разные виды тренировок ? на выносливость и на скорость. На начальном этапе целесообразнее тренировать выносливость.

Оптимально преодолевать на тренировке половину соревновательной дистанции, то есть плавать по 2 км, проезжать на велосипеде по 90 км и

пробегать по 15 км.

Раз в неделю или в две недели необходимо проводить длительные тренировки: проплывать от 3 до 4 км, проехать на велосипеде от 120 до 150 км и пробегать от 20 до 30 км.

Если вы работаете над скоростью, то помогут интервальные тренировки. Интервальная тренировка ? это чередование интенсивной физической работы с короткими периодами отдыха или лёгкой (восстановительной) нагрузки.

Например, проплываете 25 метров с максимальной скоростью и потом 75 метров отдыхаете (плывёте расслабленно, можно другим стилем).

На велосипеде максимально отрабатываете 3?4 минуты и потом столько же отдыхаете.

Чем выше тренированность, тем меньше нужно времени на отдых и восстановление.

На беге ускоряетесь с максимальной скоростью 300?500 метров и потом 1 км отдыхаете, снизив темп, но не переходя на шаг.

Ни в коем случае не принимайте предложенные мной варианты как догматическое руководство, от которого нельзя отступать. Вариантов очень много, и выбор зависит в первую очередь от уровня вашей подготовки.

Чем выше тренированность, тем меньше нужно времени на отдых и восстановление.

Повышением скоростных качеств также необходимо заниматься, но уже после того, когда станешь достаточно выносливым, чтобы осилить необходимые для этого нагрузки. Они могут быть примерно такими: в понедельник ? проплыть 4 км, во вторник ? проехать на велосипеде 140 км и в среду ? пробежать 25?30 км.

Повышением скоростных качеств также необходимо заниматься, но уже после того, когда станешь достаточно выносливым, чтобы осилить необходимые для этого нагрузки.

Если вы нормально себя чувствуете после этого, то можно включать в свой план интервальные тренировки и последовательно работать над повышением мощности и скорости.

Если позволяют время и силы, то в дни вело- и беговых тренировок можно добавлять в программу плавание. Например, если вы утром покатались или побегали, то вечером можно поплавать.

Если вы в хорошей форме, то можно проводить спаренные тренировки ? совмещать велотренировку с тренировкой по бегу. Это очень полезно, так как приучает мышцы быстро адаптироваться к смене нагрузки и безболезненно переходить с велосипеда на бег.

В спаренной тренировке не обязательно перегружать себя большим беговым километражем.

Для выработки «мышечной памяти» будет достаточно после велосипеда пробегать от 3 до 5 км.

Главное ? не перестараться, не перетренироваться. Отдых и восстановление так же важны, как и тренировки. Поэтому обязательно отдыхайте и следите за своим состоянием. Тренировки должны быть в удовольствие, иначе вас не хватит надолго.

Главное ? не перестараться, не перетренироваться. Отдых и восстановление так же важны, как и тренировки.

Помните, что перед Ironman обязательно нужно проверить себя ? пробежать марафон, пройти олимпийскую дистанцию и преодолеть Half ironman.

Только после этого, когда начнёт появляться хоть какое-то понимание того, что вас ждёт, можно пробовать свои силы в Ironman.

## Питание

Важный фактор успешного прохождения дистанции Ironman ? подбор правильного питания. Тут трудность заключается в огромном количестве вариантов, из которых нужно выбирать.

Питание выбрать труднее, чем седло или кроссовки.

Его нужно подбирать методом проб во время тренировок. После «тестирования» каждого нового продукта и сочетания продуктов необходимо прислушиваться к себе и анализировать, как чувствует себя организм. Очень важно, чтобы питание не вызывало у вас тошноту.

Спортивное питание можно разделить на три группы. Первая группа ? то, что принимается до тренировки или старта, чтобы подготовить мышцы к физической нагрузке, сберечь их от саморазрушения.

Вторая группа, самая важная ? то, что принимается во время тренировки или соревнования.

Этот комплекс влияет на то, дойдёте ли вы до финиша и с каким временем.

Третья группа ? то, что вы принимаете после окончания тренировки или финиша для сохранения и быстрого восстановления мышц.

Во время тренировок, продолжительность которых составляет не более часа, достаточно принимать только продукты второй группы. Это различные изотоники. Если же вы планируете тренироваться дольше, то к жидким изотоникам не лишним будет добавить твёрдое питание. Выбор питания ? дело очень индивидуальное.

Не считая свои предпочтения единственно возможным вариантом, расскажу о том, что выбираю я.

За полчаса до тренировки я принимаю «C4 EXTREME» фирмы «Cellucor» (рис. 7).



Рис.7.

Во время или после тренировки ? «BCAA» той же фирмы «Cellucor» (рис. 8).

Если тренировка длительная, то «BCAA» принимаю в течение 30 минут после окончания тренировки.

Во время продолжительной тренировки пью изотоники разных производителей, чаще всего

«ISO» (рис. 9).

Если тренировка длится более двух часов, то к напиткам добавляю ещё питание ? курагу, мармелад и фундук.

Рис. 9. Изотоник«ISO»

Домашняя подготовка к соревнованиям

Совершенно необходима тщательная «домашняя подготовка» к соревнованиям. Первое, что нужно сделать в ходе такой подготовки, ? досконально изучить прогноз погоды, чтобы правильно построить тактику прохождения дистанции и определиться с экипировкой.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ryabushkin\\_vladimir/zheleznyy-chelovek](https://tellnovel.com/ryabushkin_vladimir/zheleznyy-chelovek)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)