***ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

*ГРУППА ВСМ;СС-2;СС-1 отделение гребли на байдарках и каноэ*

*тренер Постыляков Ю.А.*

Что происходит с вашим телом, когда вы пропускаете тренировки?

Рано или поздно это случается со всеми — мы пропускаем тренировку. Причины могут быть важными: восстановление после болезни или неотложные дела на работе, а могут и нет — просто лень или на улице весна. Но как бы там ни было, изменения, которые происходят в организме, типичны для любого простоя. Что происходит с нашим телом, когда мы перестаем заниматься? И как скорее прийти в норму после длительного перерыва?

Когда перерыв — это хорошо

Если вы преданы фитнесу и занимаетесь не менее трех раз в неделю, непродолжительный отдых — это даже хорошо. Эксперты все чаще говорят о таком состоянии организма как перетренированность. Когда спортсмен занимается долго и упорно, часто увеличивая нагрузку, небольшой перерыв позволит телу отдохнуть, а затем — продемонстрировать еще более высокие показатели.

При длительном отсутствии тренировок ваши потери будут зависеть от того, что именно вы прекратили делать. Джеймс Тинг, врач спортивной медицины Hoag Orthopedic Institute заявляет: «Чем дольше вы тренируетесь и лучше ваша физическая форма, тем меньше времени потребуется мышцам на восстановление. В целом же, ваши потери будут зависеть от типа нагрузки. Например, достигнутые результаты жима лежа быстрее упадут, чем при любом другом упражнении».

Но если вы считаете, что при пропуске занятий страдают только спортивные достижения, вы не правы. Стресс получает весь организм, а значит, и изменения происходят во всех его клетках.

Перерыв 10 дней: изменения в мозге

Ученые давно подозревали о положительном влиянии спорта на мозг. В 2013-м году это вылилось в открытие — физические упражнения помогают компенсировать возрастные потери памяти. Но это еще не все!

Новое исследование, опубликованное в Frontiers in Aging Neuroscience, показало, что даже короткий перерыв в спорте может вызвать изменения в мозге. Через 10 дней снижается кровоток в гиппокампе — «хранилище» краткосрочной памяти. Это область мозга, отвечающая за память и эмоции.

Так что если вы начали замечать, что вам труднее дается запоминание информации, вернитесь к нагрузкам, это может помочь!

Перерыв две недели: снижение выносливости

Перерыв в две недели уже скажется на вашей физической форме. Если раньше вы легко взбирались по лестнице на 7 этаж, то сейчас могут возникнуть проблемы — вы с удивлением заметите одышку.

Запланировали на выходных футбольный матч с друзьями? Увлекательная игра не только подарит хорошее настроение, но и может обернуться болями в мышцах и спине, так что сильно усердствовать не стоит. Возвращение к спорту должно быть плавным!

Исследование, опубликованное в издании Journal of Applied Physiology, показало, что перерыв в фитнесе даже на 14 дней, может значительно ухудшить физическую форму человека. Снижается тренированность сердечно-сосудистой системы, запускается процесс атрофирования мышечной массы и повышается чувствительность к инсулину.

Дополнительно может огорчить резкий подъем артериального давления, что серьезно для людей, страдающих диабетом и гипертонией.

Но не все так плохо! Если до перерыва в фитнесе вы уделяли больше внимания силовым нагрузкам, для вас есть приятная новость. Сила сохраняется намного дольше, чем выносливость.

Перерыв 4 недели: уменьшение силы

Почти месяц перерыва в фитнесе — это откровенно много. Чуда ждать не стоит, изменения будут впечатлять. Согласно исследованиям Florida State University, в первые три недели вынужденного отдыха стремительно падает аэробная выносливость, еще через четыре — на 10% уменьшается сила и на 30% мышечная выносливость.

Если вы возвращаетесь к фитнесу после травмы, воздержитесь от силовых упражнений. Выбирайте тренировки, которые помогут скорее восстановиться, а после продолжите упражнения с весом.

Если дело не в травме, вы можете начать заниматься с половиной взятого ранее веса. Не торопитесь! Тренировки спортсменов, которые бегут «впереди паровоза» нередко заканчиваются ушибами и вывихами, в возвращении спортивных достижений главное — умеренность. Все получится, но чуть позже!

Если раньше вы бегали на длительные дистанции, сейчас можете продолжить занятия. Сокращать путь необязательно, достаточно уменьшить скорость пробега. Чувствуете, что бежать тяжело? Две недели походите на беговой дорожке, а потом начинайте прибавлять скорость и вперед, к финишу — на свежем воздухе!

Перерыв 6 недель: вы можете набрать жир

Перерыв полтора месяца — не приговор, но отсутствие физических нагрузок в ежедневном графике может сыграть с вами злую шутку. А именно — вы можете начать копить лишний вес. И не нужно говорить, что вас минет эта участь, от увеличения жировой массы не застрахованы даже опытные спортсмены!

В 2012-м году в издании Journal of Strength and Conditioning Research были опубликованы данные, что пловцы, которые постоянно принимали участие в соревнованиях, но вынуждены были отказаться от тренировок на 5-6 недель, в конечном итоге показали увеличение жировой массы в организме на целых 12%.

Причем, такие изменения были видны не только на специальной аппаратуре, но и визуально — увеличился объем талии, тело стало массивнее. При этом спортсмены не перешли на сидячий образ жизни, а делали легкие упражнения и соблюдали умеренную физическую активность.

Как вернуться к фитнесу после перерыва?

Главное, о чем важно помнить, прекращая занятия, рано или поздно вам захочется вернуться. Физические нагрузки — основа жизни и самый простой путь к долголетию. Какими бы ни были причины вынужденного перерыва, не прекращайте нагрузки вообще. Постарайтесь сохранить хотя бы две кардиотренировки в неделю и дополнительно — одну силовую. Это просто!

Прогулки на свежем воздухе или две пробежки в неделю, а также несколько упражнений с собственным весом, помогут вам не растерять свои достижения, а также оставаться такими же сильными, красивыми и здоровыми.

Комментарий эксперта

Вероника Тютюнникова, персональный тренер по фитнесу, нутриционист

Пропустить тренировку — это нормально, но только очень редко и с целью отдыха и восстановления. Но когда пропуск превышает неделю — вы, несомненно, становитесь слабее. Насколько сильным будет регресс, зависит от причин и длительности пропуска, а также от того, какой тренинг вы практикуете и стажа занятий.

Чем лучше ваша подготовка (стаж, форма), тем больше понадобится времени, чтобы произошли серьезные перемены, но речь идет о 7-10 днях.

Одно из исследований показало, что перерыв в тренинге уже на 14 дней грозит заметным снижением выносливости сердечно-сосудистой системы, мышечной массы и чувствительности к инсулину. Поэтому несколько недель без тренировок отразятся в первую очередь на кардиовыносливости. В обычной жизни вы заметите одышку при подъеме по лестнице, быстрее будете уставать на работе, возможно, появится тяжесть в ногах к концу дня (у женщин — отечность). Могут появиться проблемы со сном (трудность с засыпанием или беспокойство).

После месячного безделья ваше тело вместо мышц начнет синтезировать жир, так как его намного проще накапливать без каких-либо упражнений. Раньше ваша нервная система снимала накопленный стресс на тренировках, а теперь его уровень достигает предела, вы можете заметить вспыльчивость и нервозность или наоборот — апатию и признаки депрессии.

Через 3-5 месяцев ваш организм немного замедляется: сердце работает медленнее, легкие уже не насыщаются кислородом в той же мере, как и при тренировках, чувствительность к инсулину падает еще больше, тело все больше стремиться быть обездвиженным и накапливать все вами съеденное в жировые отложения. Вот здесь речь идет о замедлении метаболизма и неосознанном снижении обыденной физической активности (все становиться «как-то лень» делать).

Через 12 месяцев как итог у вас будет обмякшее тело с большим процентом жира, хотя, возможно, вы и не поправитесь визуально, но организм максимально постарается избавиться от метаболически активной мышечной ткани и заменит ее на жир. Вырастет риск заработать высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, бессонницу, депрессию сахарный диабет.

Комментарий эксперта

Роман Евгеньевич Мальков, врач спортивной медицины, врач диетолог

Первые признаки уменьшения уровня выносливости и силы можно заметить через 10 дней после прекращения регулярных тренировок. Через 2 недели вы точно заметите, что пропуски тренировок не пошли на пользу. Как быстро уменьшатся мышцы в размерах во многом зависит от питания, качества и количества потребляемого белка. При неадекватном потреблении белка потеря мышечной массы ускоряется. Мышцы теряются быстрее, чем растут. Тем не менее, все процессы индивидуальны и могут значительно отличатся от человека к человеку из-за генетических особенностей.

Если не делать силовые нагрузки в течение года, то происходит естественная потеря мышечной массы, которая сопутствует старению организма. После 30 лет человек теряет примерно 1% мышечной массы в год, что может приводить к саркопении (недостаточному количеству мышц). Возобновление тренировок возвращает показатели быстрее, чем первоначально. Это связано с мышечной памятью.

Практика показывает, что один из наиболее эффективных и легких способов поддержки мышц — это эмс-тренировки. Достаточно проводить 1 тренировку в неделю, чтобы поддерживать силу мышц. Электрические импульсы значительно сильнее, чем обычная тренировка активируют синтез белка, что препятствует потере мышечной массы.