

Перетренированность. Как распознать и избежать

Автор: Ноа Сигел

Прежде чем мы перейдем к разговору о перетренированности, давайте кое-что проясним: больше чем

половине из вас эту статью можно не читать. Я гораздо чаще вижу героев интернет-тренировок,

которые приходят в спортзал и рассказывают всем об истощении нервной системы, чем людей, которые

реально тренируются на износ. Если вам 18, гормонов у вас больше, чем у доминантного самца

гориллы. Вероятность того, что вы перетренируетесь и не успеете восстановиться, стремится к нулю.

По моим приблизительным оценкам 98,5% людей, жалующихся на перетренированность, на деле страдают

сильной зависимостью от Инстаграмм. Это реальная проблема. Спросите у Гугла! Большинству из них

всего-то и нужно, что надеть спортивные штаны, убедиться, что они хорошо сидят, и сделать крутое

фото.

Не поймите меня неправильно: я видел парней, которые перетренировались, но большинство из них –

серьезные спортсмены, тренирующиеся несколько раз в день месяцами напролет.

Четырехдневный сплит точно не приведет к перетренированности, если только ваши тренировки не

превращаются в шестичасовой марафон для сверхчеловека и не разработаны каким-нибудь идиотом

тренером по кроссфиту, который считает рабдомиолиз крутой штукой.

Следите за признаками

Рабдомиолиз, вызванный чрезмерной нагрузкой, представляет собой распад мышечной ткани в

результате экстремальной физической активности. Риск развития рабдомиолиза повышается, когда

тренировки проходят в условиях высокой температуры и влажности воздуха. Дегидратация до, во время

и после тренировки также может привести к рабдомиолизу.

С вступлением разобрались, можно переходить к перетренированности. Если вы тренируетесь до

седьмого пота в течение долгого времени, и проблемы с настроением, работоспособностью или

здоровьем из эпизодических превратились в хронические, можно говорить о перетренированности и

думать, как с ней бороться.

Перетренированность мало изучалась на людях, но можно смело утверждать, что наступает она тогда,

когда вы требуете от организма слишком много на протяжении длительного периода времени. Ваше

Перетренированность. Как распознать и избежать

тело просто не успевает восстановиться, не может справиться с возлагаемой на него нагрузкой и

постепенно начинает сдавать.

Я не устаю повторять, что перетренированность крайне редко встречается в общей популяции. Но если

вы действительно перетренировались, вы заметите явные симптомы. Если вы видите два признака или

больше, вы можете находиться в этом состоянии.

Признак 1. Вы слабее, чем обычно

Мне не очень-то нравятся чудачки, которые ходят по спортзалу с ручкой и блокнотом, но вам все же

следует вести учет показателей в главных упражнениях и фиксировать общий объем тренировочной

нагрузки. Для этого заведите что-то вроде дневника, но помните, что каждое действие вызывает

ответную реакцию.

К примеру, если в какой-то день вы полны сил и делаете пять дополнительных подходов, велика

вероятность, что на следующей тренировке вы не доберетесь до личного рекорда. Но это не значит,

что вы перетренировались, и пришло время сделать паузу. Это лишь говорит о том, что вы внесли

изменения в привычную программу и столкнулись с ответной реакцией организма на эти изменения.

Но если вы ничего не меняли, а ваши рабочие веса поползли вниз, у вас могут быть проблемы. Если

обычно вы жмете от груди 100 кг, но вдруг стали испытывать трудности с 80 кг, или раньше легко

преодолевали пять подходов в приседаниях, а теперь не можете отдышаться после двух, считайте это

признаком. Отнеситесь к этому серьезно, если ваши силовые показатели падают на протяжении серии

тренировок, а не во время одной единственной сессии.

Признак 2. У вас апатия

Вы так измучены и истощены, что утром нет сил подняться с постели, а любимые яичница, сыр и

авокадо уже не кажутся аппетитными? Переползаете от одного упражнения к другому и не можете

поддерживать привычный тренировочный ритм? Это может быть плохим сигналом.

Знаю, в этом месте многие студенты, которые сидят в постели и читают статью после недельной

попойки, уже думают, что перетренировались. Не забывайте исключать из уравнения

Перетренированность. Как распознать и избежать

лишние

неизвестные. Присутствуют ли в вашей жизни внешние факторы, которые могут привести к такому

состоянию, или вы находитесь в нем постоянно?

Я часто видел парней, ошибочно считающих стресс, усталость и раздраженность из-за подруги или

начальника симптомами перетренированности. Если в вашей жизни присутствуют факторы, которые

мешают сосредоточиться на тренировках или делают вас усталым и нервным, постарайтесь на время

отстраниться от этих раздражителей. Знаю, полностью абстрагироваться трудно – если вообще

возможно – но не приравнивайте жизненные неурядицы к перетренированности.

Признак 3. Резкая потеря веса

Если во время утреннего позирования перед зеркалом вы заметили, что выглядите как-то не очень,

встаньте на весы. Цифры поползли вниз? Резкая и незапланированная потеря веса может говорить о

том, что вы тренируетесь слишком интенсивно или слишком долго и не даете телу достаточно

нутриентов для восстановления.

Невозможно переоценить, насколько важно обеспечивать организм макро- и микронутриентами, в

которых он нуждается. То, что вы покрывает квоту макронутриентов, не значит, что вы питаетесь

правильной пищей. Заправлять топливные баки печеньями и сухариками можно на короткой дистанции.

Скорее всего, вы потеряете несколько килограмм, если целый месяц будет питаться только арбузами,

но ваше тело не будет в порядке без сбалансированного рациона на постоянной основе.

Когда вы тренируетесь, вы должны питаться качественной пищей в адекватных количествах. Если вы

едите мало или пичкаете себя пищевым мусором, вы не делаете ничего, а только мешаете организму

интенсивно тренироваться и эффективно восстанавливаться. С такой проблемой часто сталкиваются

парни, которые ходят похудеть. Нет ничего плохого в желании проявить мышечный рельеф, но если вы

не даете организму достаточно калорий для восстановления, вы нарываетесь на неприятности.

Принимайте ВСАА, мультивитамины и минералы, пейте протеиновые коктейли в течение дня. Стоит

попробовать разные источники протеина и углеводов, чтобы понять, какие вам лучше

Перетренированность. Как распознать и избежать

подходят.

Признак 4. Вы болеете, вас преследуют травмы

Перетренированность не только делает вас уставшим и слабым, но и может привести к всевозможным

проблемам со здоровьем. Если вы слишком много тренируетесь, мало едите и мало отдыхаете, системы,

которые защищают вас от болезней и травм, начинают ослабевать.

Если простуда истощает вас до изнеможения, если вас беспокоят нетипичные головные боли и боли в

желудке, если вы часто болеете, если вас изводят незаживающие травмы, и вы продолжаете получать

новые повреждения, хотя раньше были крепким, как скала, вам нужно сделать шаг назад. Если вы

перетренировались до такого состояния, проконсультируйтесь с врачом.

Лучший способ уберечь организм от разрушения – найти или разработать хорошую тренировочную

программу. Почему-то в спортзале многие руководствуются правилом «чем больше, тем лучше». Если

ваша программа призывает вас поднимать, как можно больше, и тренироваться, как можно дольше, изо

дня в день, знаете что? Эта программа – отстой.

Спортсмены обычно тренируются циклами по 12–16 недель. Мы называем этот тип тренинга

«периодизацией». В конце цикла обычно идет какое-то событие или соревнование. Чтобы подготовиться

к этому событию или соревнованию, спортсмены проходят через то, что называют периодом снижения

нагрузки. В этой фазе тренировки короче и не такие тяжелые, благодаря чему спортсмен может

полностью восстановиться и подойти к соревнованию на пике формы.

Вы можете не быть соревнующимся спортсменом, но время от времени важно делать шаг назад и

устраивать себе «разгрузку», как это делают профессионалы в фазе снижения нагрузки. Разгрузка не

означает, что вы неделю будете отдыхать от спортзала. Это значит, что пришло время уменьшить вес

и сократить тренировочный объем, чтобы дать организму немного времени на восстановление.

Во время разгрузочной фазы вы можете поддерживать мышцы в активном и рабочем состоянии, так что

это не станет шагом назад. Если вы любите тренироваться на износ, планируйте разгрузку или легкую

неделю раз в пару месяцев или между тренировочными программами. Организм вас отблагодарит, и вам

Перетренированность. Как распознать и избежать
больше не придется бояться призрака перетренированности.