



**ЭЛЬБРУС
ЭКСПЕРТ**



ПЛАН ПОДГОТОВКИ К ВОСХОЖДЕНИЮ ВЫШЕ 5000 м

В мире насчитывается больше сотни вершин, высота которых составляет от 6 000 до 7 000 метров. Практически все они расположены в горных системах Центральной Азии и Андах, и только Денали находится на Аляске в Северной Америке.

Шеститысячники — вершины для людей, уже влюбившихся в мир высоких гор. Каждая из гор выше 6000 метров — это не только серьёзное достижение для восходителя, но и ступень на пути к ещё более сложным и высоким вершинам. В том числе, внутренним!

Считается, что на вершину высотой 6 000 метров по простому маршруту, может подняться любой физически здоровый человек.



Гора Айленд-пик

Действительно, по сложности восхождения среди шеститысячников есть как относительно простые трекинговые пики, не требующие специальных альпинистских навыков и длительной подготовки, так и технически сложные, доступные только для опытных альпинистов.

Если вы собираетесь пойти на одну из таких вершин впервые, то начать подготовку нужно с оценки своего текущего физического состояния. Сделать это можно прямо сейчас.

Для оценки физического состояния я рекомендую две вещи, которые легко выполняются дома самостоятельно:

01

Определить Индекс массы тела (ИМТ), он же — Индекс Кетле

02

Оценить работоспособность с помощью пробы Руфье–Диксона

Как это сделать?

Об этом на следующих страницах.

Как определить свой Индекс массы тела? 03

Индекс массы тела — это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека его росту и тем самым оценить является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Он считается по формуле:

ИМТ = m/h^2

где:

m — масса тела в килограммах

h — рост в метрах

В соответствии с рекомендациями ВОЗ специалистами была разработана следующая интерпретация ИМТ:

ИМТ	Соответствие между массой чел. и его ростом
Менее 16.5	Выраженный дефицит массы
16.5 – 18.49	Недостаточная масса тела (дефицит)
18.5 – 24.99	Норма
25 – 29.99	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 34.99	Ожирение первой степени
35 – 39.99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Примечание: Учтите, что у людей, занимающихся спортом, даже при нормальном телосложении ИМТ чуть выше.



ИМТ у спортсменов выше за счёт интенсивных тренировок

Как оценить работоспособность с помощью пробы Руфье–Диксона?

04

Проба Руфье-Диксона — это специальный нагрузочный комплекс, с помощью которого оценивается работоспособность сердца при физической нагрузке.

Оценка работоспособности сердца производится по формуле:

Индекс Руфье = (4 × (P1+P2+P3) – 200) : 10

Комплекс Руфье – Диксона пошагово:

Шаг 01. Лягте на спину на пол и проведите в покое 5 минут

Шаг 02. Посчитайте количество пульсаций за 15 секунд (P1)

Шаг 03. Встаньте и сделайте 30 приседаний в течение 45 секунд

Шаг 04. Лягте на пол и сразу определите пульс за 15 секунд (P2)

Шаг 05. Оставайтесь на полу и проведите в покое 30 секунд

Шаг 06. Не вставая с пола, определите пульс за 15 секунд (P3)

Результаты:

оцениваются по величине индекса от 0 до 15

Величина индекса	Оценка работоспособности сердца
Менее 3	Хорошая работоспособность
3 – 6	Средняя работоспособность
7 – 9	Удовлетворительная работоспособность
10 – 14	Плохая работоспособность (сред. сердечная недостат.)
15 и выше	Сильная сердечная недостаточность

Примечание: Есть и другая модификация расчёта, называемая индексом Руфье-Диксона. В ней используются значения частоты сердцебиения за 1 минуту. Какую использовать — дело настроения и вкуса, они приводят к одним и тем же выводам.

Промежуточные выводы

По данным, которые вы получили, выполнив замеры, обозначенные ранее, можно сделать следующие выводы.

Вывод 1

Если ваш ИМТ в норме или незначительно её превышает и Индекс Руфье-Диксона показывает, что у вашего сердца хорошая или средняя работоспособность, то шанс успешно сделать восхождение или пройти трекинг — высокий.

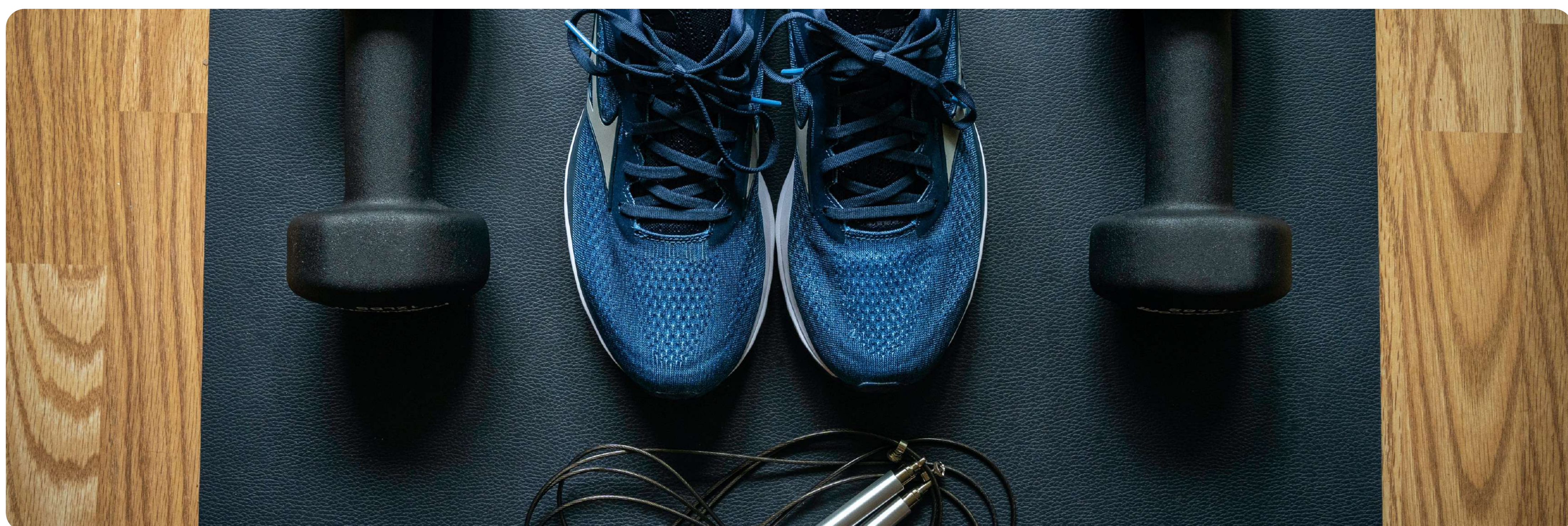
Вывод 2

Если показатели хуже, то есть смысл, заняться физической подготовкой как можно скорее.

Вывод 3

Если показатели совсем плохие, то, очевидно, нужно обратиться к специалистам и серьёзно заняться своим здоровьем.

Кроме этих двух проб, есть смысл пройти медкомиссию с обязательной ЭКГ под нагрузкой в физкультурном диспансере или поликлинике и, конечно, начать общефизические тренировки.



Регулярные домашние тренировки и тренировки на свежем воздухе значительно улучшают результат

Когда мы говорим об общefизических тренировках, в первую очередь нужно обратить внимание на три основные вещи: кардиотренировки, специальные тренировки и морально-волевую подготовку.

Кардиотренировки

Главная задача и критерий оценки правильности процесса кардиотренировок — уменьшение пульса в состоянии покоя.

60% — 80%

Рекомендуется медленный бег или быстрая ходьба на пульсе 60 — 80% от максимального, желательно работать под контролем фитнес-тренера.

Пульс можно рассчитать по формуле Хаскеля-Фокса, которая выглядит так:

Максимальный пульс = 220 – возраст

Время тренировки нужно увеличивать постепенно, начиная с комфортного для вас минимума и понемногу его добавляя, обязательно контролируя общее самочувствие.

Хороший результат — если время тренировки постепенно достигнет двух часов. Но повторяюсь, для построения правильного для вас общего плана всех тренировок с учётом отдыха, восстановления и прочих тонкостей, нужен тренер.

Специальные тренировки

Проблема

Очевидно, что в горах на простом маршруте мы всё время идём вверх или вниз. Причём основная проблема для большинства людей — это движение вверх.

Решение

Здесь всё предельно просто! Если основное движение в горах — это поднять ногу, перенести на неё центр тяжести и выпрямить её, то необходимо именно это и тренировать.

Для этого подойдут:

Зашагивания на ступени

Работа на степпере

Простые приседания

У меня есть опыт, когда несколько месяцев делались 5 подходов по 20 приседаний в течение дня, причём часть из них на работе, и после этого время восхождения на Эльбрус заметно уменьшилось!

Понятно, что эти тренировки должны быть частью вашего общего плана тренировок.

Морально-волевая подготовка

Проблема

Тут много всего, но если у опытных альпинистов-высотников спросить, какое главное качество необходимо человеку для успешного восхождения, то, я думаю, большинство скажет, что это — умение терпеть.

Решение

Есть совершенно беспроблемный вариант. Попробуйте чаще заставлять себя делать то, что вам делать не нравится и вы не любите делать, но понимаете, что это делать надо!

Для этого подойдут:

Разнообразные хозяйственные дела

Зарядка или тренировки

И даже если через некоторое время вы не станете терпеливее, то, по крайней мере, наведёте порядок в доме и станете здоровее!

Непал — изобильное место для ценителей гор. Здесь находится большое количество треков, которые часто включают восхождения на шеститысячники по относительно несложным, пешим маршрутам. Вершина Айленд-пик — одна из таких.



Красоты Непала

25

– уровень сложности этого маршрута по российской оценке

Как правило, восхождение на Айленд совмещают с трекингом к базовому лагерю Эвереста (так делаем и мы в Elbrus Expert).

Кроме этого, многие восходители на главную вершину планеты используют Айленд-пик как акклиматизационную площадку.

- Это связано с тем, что акклиматизация в Гималаях проходит легче, чем на Кавказе из-за близости к экватору. Опытные альпинисты сравнивают ощущения на 5 000 в Непале с 4 000 метров над уровнем моря в Приэльбрусье.

В спортивном альпинизме считается, что то, какой ты альпинист, в первую очередь определяет твой уровень личной техники передвижения по разным формам горного рельефа.

- Смысл этого утверждения в том, что, чем лучше твоя личная техника, тем более сложные задачи ты можешь решать, сохраняя при этом достаточный уровень безопасности. Поэтому — учись альпинизму!

Если есть возможность, посещайте любые школы альпинизма или альпинистские тренировки, которые проводятся на скалолазных тренажёрах или просто ходите на скалолазные тренажёры. И тогда нахождение в горах станет для вас значительно более приятным и безопасным.

Желаем успешных восхождений!



Наши контакты

Почта:

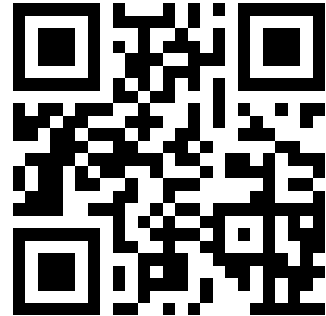
info@elbrus.expert

Телефон:

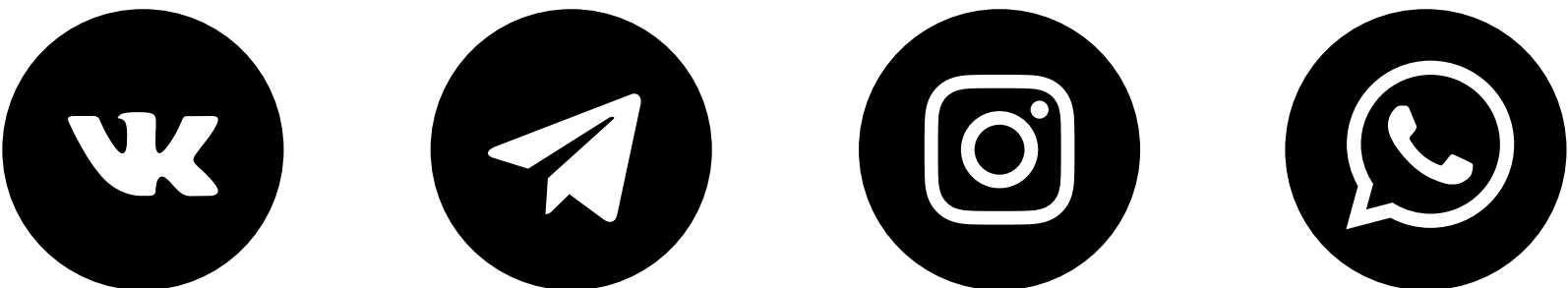
+7 928-084-9855

Сайт:

Elbrus Expert



Социальные сети:



ВКонтакте:



Telegram:



Instagram:



Whatsapp:

