

LA SALĂ, ACASĂ SAU ÎN NATURĂ PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ

După metodologia de antrenare a trupelor SAS

JOHN "LOFTY" WISEMAN

M.A.S.T., 2024

Cuprins

1 Rezistență și anduranță

UNU: Este important să fim în formă	8
DOI: Antrenament de rezistență fără greutate	22
TREI: Antrenament de rezistență cu greutate	44
PATRU: Alergarea	82
CINCI: Marșuri de anduranță	86
ȘASE: Înotul	96
ȘAPTE: Ciclismul	108
OPT: Autoapărarea	114
NOUĂ: Accidentări	126
ZECE: Programul complet de fitness	136

2 Nutriția

UNSPREZECE: Cerințele zilnice	148
DOISPREZECE: O dietă SAS proprie	162
TREISPREZECE: Hrana de supraviețuire	168

3 Agilitatea mentală

PAISPREZECE: Gândirea pozitivă	174
CÎNSPREZECE: Tensiunea de la locul de muncă	182
ȘAISPREZECE: Înfrentarea pericolelor	188

CAPITOLUL UNU

Este important să fim în formă

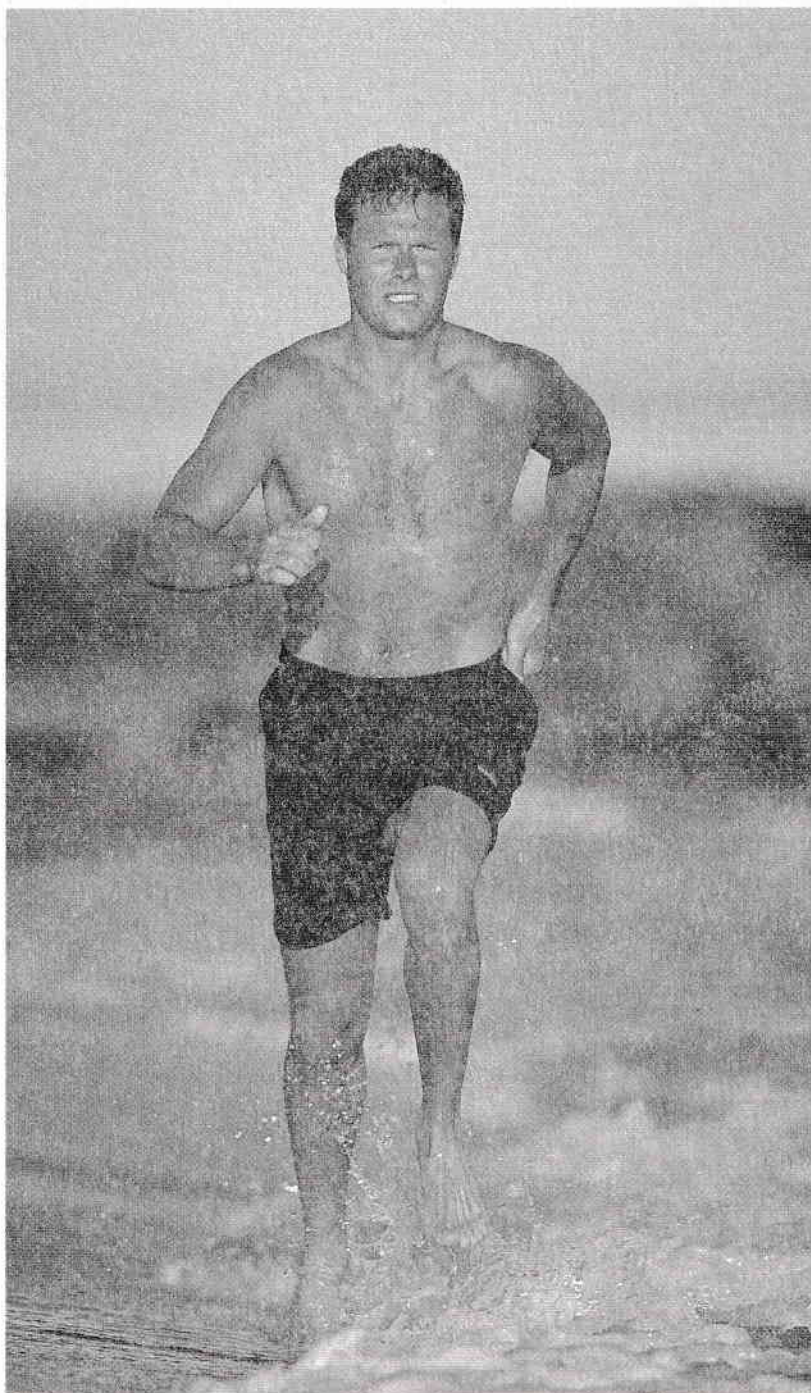
Mi s-a părut întotdeauna ciudat că oamenii pot să acorde o atenție maximă mașinilor lor, dar, de cele mai multe ori, neglijează cel mai valoros bun pe care îl vor avea vreodată: corpurile lor. Nu ne putem schimba corpurile, spre deosebire de mașini, cu modele mai recente, dar le putem întreține și ajusta în mod regulat, asigurându-ne astfel, lăsând deoparte bolile, că rămân în stare bună pentru tot restul vieții.

Mai important, cu cât rămânem mai sănătoși, cu atât avem mai multe șanse să avem o existență plină de satisfacții, permițându-ne să ne trăim viața din plin. Menținerea sănătății ajută, de asemenea, la evitarea bolilor și eșecurilor. Fitness-ul generează încrederea care vă va permite să faceți față oricărei situații.

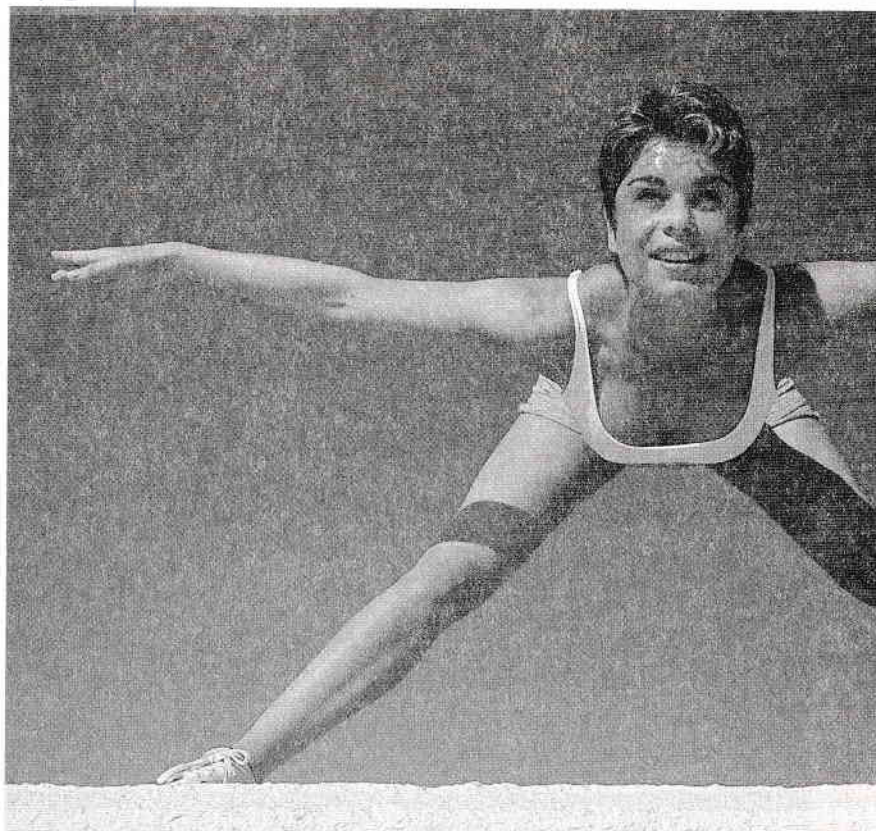
Știința medicală a demonstrat că, dacă ne menținem în formă și încercăm să menținem o dietă sănătoasă, avem șanse mai mari de a trăi mai mult și de a supraviețui pericolelor care ne amenință sănătatea. În situații extreme, forma în care suntem și starea generală de sănătate pot face diferența între a trăi și a muri.

Devenim din ce în ce mai conștienți de stresul din viața noastră. Stresul este ceva care ne preocupă pe toți. Managerul general și gospodina vor experimenta diferite tipuri de stres, dar efectul va fi același. Dacă suferiți de scăderea apetitului, somn întrerupt, aveți sentimente de neliniște sau sentimentul că nu sunteți stăpân pe propria viață sau suferiți de o lipsă generală de încredere, aceste programe de fitness vă vor ajuta. Toată lumea își poate îmbunătăți stilul de viață și se poate bucura mai mult urmând un program simplu de fitness.

Fitness-ul general poate fi împărțit în trei categorii: suplețe, rezistență și forță, iar toate cele trei sunt vizate în programele de fitness prezentate în această carte. Este posibil ca persoanele mai tinere să pună accent pe forță și rezistență, în timp ce persoanele în vârstă ar putea dori să petreacă mai mult timp făcând exerciții de flexibilitate. Cu toate acestea, un grad de flexibilitate este important pentru noi toți. De exemplu, libertatea de mișcare și rotația articulațiilor sunt deosebit de importante în autoapărare. Viteza și puterea depind de un grad ridicat de suplețe.



Urmărirea unui program de fitness va contribui în mare măsură la asigurarea unei vieți mai sănătoase și mai împlinite. A te simți în formă îți oferă încredere să faci față la toate confruntările vieții.



Exercițiile de încălzire și de întindere sunt de o importanță vitală în pregătirea corpului pentru un antrenament intens. Fără acestea, riscăm să ne rănim mușchii și ligamentele.

Dacă începem fiecare program de exerciții cu o încălzire ușoară și o serie de exerciții de întindere, sângele începe să curgă către mușchi și astfel vom putea evita micile rupturi musculare și încordarea ligamentelor, cauzate de mișcările bruște explozive. În egală măsură, după o sesiune de exerciții viguroase trebuie să ne răcorim cu o serie de exerciții blânde, permițând astfel organismului să revină la normal.

ATENȚIE: Prea multă mișcare, prea brusc, poate duce la accidentări. Începeți încet și creșteți viteza și numărul de repetare a exercițiului treptat. Dacă nu ați mai făcut mișcare de ceva timp, începeți prin a face plimbări scurte. Începeți să gândiți în stilul „fitness”. Coborâți din autobuz cu o stație înainte de casă. Folosiți scările în loc să luați liftul. Mergeți pe jos la magazinele locale în loc să conduceți. Faceți puțină mișcare în fiecare zi și veți obține în curând beneficii. Nu vă lăsați descurajat de disconfortul inițial; la început, întotdeauna chinul este mai mare. În curând veți intra într-o rutină și durerile vor dispărea pe măsură ce veți fi mai în formă.



REȚINEȚI: Dacă începeți să aveți dureri în piept, dureri care urcă în brațe, dispnee prelungită, transpirații sau dureri de cap, consultați-vă medicul.

Considerații speciale de antrenament pentru femei

Jocurile Olimpice, atletismul modern și serviciul militar au fost toate concepute de bărbați pentru bărbați. Femeile au dus o luptă îndelungată și dificilă împotriva prejudecăților masculine. Până în anii 1960, profesia medicală dominată de bărbați și diferitele organisme de conducere din atletism credeau că este periculos pentru femei să participe la maraton. Schimbarea atitudinilor a fost lăsată în sarcina femeilor. În 1964, alergătoarea scoțian Dale Grieg, a fost prima femeie care a doborât recordul de trei ore și 30 de minute, dar autoritățile au trimis o ambulanță să o urmeze până la linia de sosire! Trei ani mai târziu, Kathrine Switzer a intrat în Maratonul din Boston fără a-și indica sexul. Se presupunea că era bărbat și s-a prezentat la linia de start purtând o glugă. Cu câteva secunde înainte de start, ea și-a descoperit capul, dezvăluindu-și sexul. Dându-și seama de greșeală, directorul cursei și câțiva oficiali au fugit după ea, dar nu

au reușit să o prindă!

Încă îmi amintesc cu o oarecare rușine când m-am înscris prosteste la o clasă de fitness condusă de echipa locală de hochei feminin. Totul a mers bine în primele douăzeci de minute, când am exagerat în batjocură mișcările exercițiilor. Am trecut apoi la stretching și încă mă bucuram de muzică și de atenția pe care o primeam la curs, când am căzut pradă celei mai cumplite crize de cârcei pe care am experimentat-o vreodată. Am plecat șchiopătând, plângându-mă de o accidentare de rugby mai veche, în mijlocul unui cor de chicoteli. Din punct de vedere mental, femeile sunt foarte puternice și foarte motivate; totuși, lăsând prejudecățile deoparte, ele se confruntă cu anumite diferențe anatomice și fiziologice care le împiedică să aibă aceeași putere ca și bărbații. Acestea includ:

- Un volum mic al inimii, cu debit cardiac cu aproximativ 10% mai mic decât al unui bărbat echivalent.
- O reducere de aproximativ 20% a volumului de sânge pentru aceeași greutate corporală.

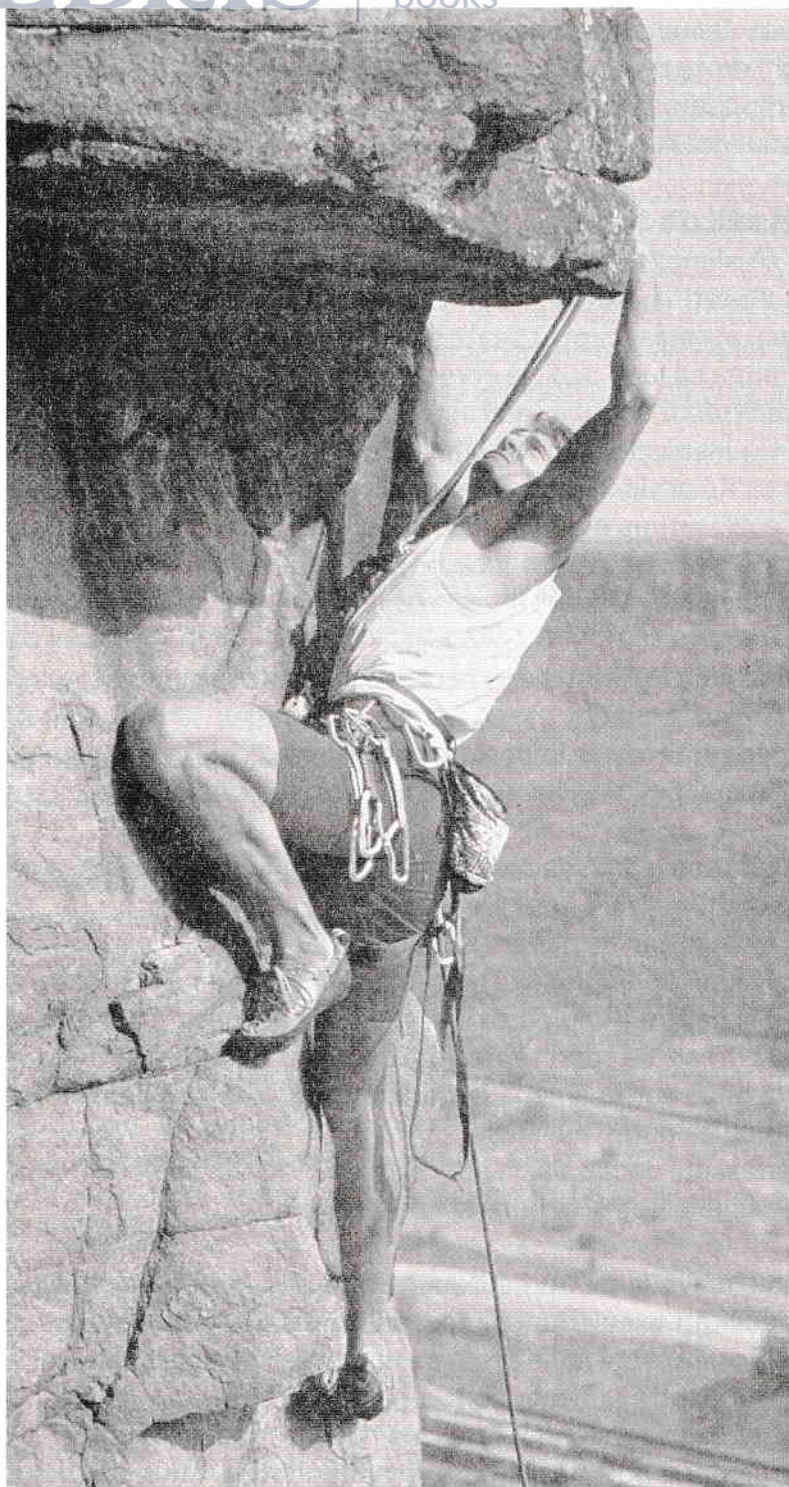
- O mai mică cantitate de oxigen care transportă proteinele din sânge și o reducere cu 10% a capacității vitale.
- Un bazin mai larg care mărește unghiul osului coapsei și apropie genunchii.
- Cu aproximativ 10% mai multă grăsime corporală decât un bărbat cu aceeași greutate corporală.
- Un tendon al lui Ahile mai scurt, rezultând un recul elastic diminuat la alergare.
- Un ciclu menstrual care își impune propriile presiuni asupra corpului și minții unei femei și poate diminua performanța generală.

Această listă de diferențe este pusă în perspectivă dacă luăm în considerare faptul că femeile au câștigat medalii de aur în toate sporturile și, de altfel, în toate diferitele faze ale ciclului lor menstrual. De fapt, exercițiile regulate și antrenamentele de fitness oferă câteva avantaje distincte pentru femei:

- S-a demonstrat că exercițiile fizice și antrenamentul de fitness scad durerile menstruale.
- Tensiunea premenstruală (PMT) poate fi redusă prin exerciții fizice regulate.
- Înotul, mersul pe bicicletă și mersul aerobic sunt deosebit de potrivite pentru sarcină, iar toate exercițiile fizice cresc oxigenul din sânge, ceea ce este foarte benefic pentru făt.
- Exercițiile fizice pot ameliora problemele asociate sarcinii, cum ar fi creșterea excesivă în greutate, constipația, grețurile matinale și venele varicoase.
- Reducerea duratei travaliului cu aproximativ 2 ore și jumătate în prima fază și 20 de minute în a doua fază a fost observată la unele sportive.
- Sportul este „antidepresiv” și îmbunătățește starea de spirit în timpul sarcinii.

Cu toate acestea, exercițiile fizice regulate pot perturba ciclul menstrual și menstruația poate înceta cu totul. Acesta este un răspuns la stres și un ciclu normal ar trebui reluat imediat ce antrenamentul este oprit sau redus. Dacă sunteți îngrijorată, discutați cu medicul dumneavoastră.

Multe femei continuă să facă mișcare în timpul sarcinii, dar acest lucru ar trebui discutat cu medicul de familie. Ca regulă generală, programele noi de fitness nu trebuie inițiate niciodată în timpul sarcinii. Înotul, mersul cu bicicleta și mersul pe jos sunt mai blânde decât alergatul. O femeie însărcinată nu ar trebui să alerge sau să alerge pentru perioade lungi, deoarece o scădere a fluxului de sânge către uter poate dăuna copilului nenăscut. De asemenea, ea nu ar trebui să se supraîncălzească, deoarece o temperatură ridicată a corpului poate dăuna fătului.



Cresterea fortei, a rezistenței și a condiției fizice generale vă poate determina să efectuați activități provocatoare în aer liber, precum alpinismul, care revitalizează atât trupul, cât și spiritul.

Este important ca femeile să se îmbrace corect atunci când fac sport. Sânul nu are mușchi de susținere; în schimb, depinde de țesuturile fibroase care se întind în timpul efortului. Prin urmare, un sutien sport care susține complet este recomandat cu tărie.

Alegerea unei săli de sport

Este important să alegeți sala de fitness sau centrul de fitness potrivit. Adesea, merită să vizitați un număr mai mare de săli din zonă înainte de a face selecția. Cel mai apropiat centru poate să nu fie cel mai bun! Iată câteva puncte care vă vor ajuta să luați decizia corectă.

- Sala de sport ar trebui să aibă instructori cu calificări recunoscute la nivel național. Un instructor bun trebuie să demonstreze exercițiile, să ofere sprijin și să fie critic în mod constructiv față de performanța dvs., arătându-vă în același timp modalități de îmbunătățire.
- Ar trebui să existe o atmosferă plăcută, prietenoasă.
- Trebuie să fie disponibile vestiare în care să vă puteți ține îmbrăcămintea și obiectele de valoare.
- Clubul ar trebui să aibă facilități bune pentru schimbare și duș și ar trebui să fie impecabil de curat.
- Spațiul de pe podea este foarte important pentru încălzire și antrenament. Ar trebui să existe cel puțin o zonă care să vă permită suficientă libertate de mișcare.
- Un jacuzzi, o saună sau o baie de aburi sunt locuri minunate în care să vă relaxați după exercițiile fizice – dar nu exagerați!
- Sala de sport trebuie să fie bine echipată cu aparate de exerciții și greutatea libere. Membrii personalului ar trebui să fie la îndemână pentru a organiza cursuri și pentru a împiedica unii clienți să acapareze aparatele.
- O cafenea situată în sala de sport reprezintă un avantaj. Este un loc în care se poate discuta după antrenament și oferă posibilitatea de a veni direct de la serviciu știind că puteți lua masa.
- Este, de asemenea, util dacă sala de sport are un magazin de unde puteți cumpăra îmbrăcăminte sportivă bună și de încredere.

Există și alte alternative la cluburile de sănătate și centrele de fitness. YMCA are adesea facilități excelente și la o fracțiune din prețul mai multor puncte comerciale. Școlile și colegiile oferă de obicei săli de sport spațioase și unele oferă sesiuni de antrenament seara.

Desigur, te poți antrena oricând acasă, dar lipsa spațiului poate fi o problemă. În zilele frumoase, puteți folosi întotdeauna grădina. Automotivarea

poate fi o altă problemă; nu există instructori de sală care să te stimuleze! Va trebui să vă cumpărați propriul echipament sportiv, dar acest lucru nu trebuie să fie prea dificil sau costisitor. Puteți instala câteva aparate simple de exercițiu, cum ar fi saci de box și mingi de viteză, în garaj. Cumpărați o coardă de sărit. Este recomandată o bancă, în mod ideal cu extensii pentru picioare și o bară înclinată. Investiți în greutateți de metal de bună calitate. Veți avea nevoie de un set de greutateți care pot fi fixate pe o bară sau gantere. Setul trebuie să crească în trepte de 1 kg și să fie format din discuri de 1, 5, 10, 15, 20 kg. Greutățile au nevoie de manșoane bune care pot fi schimbate rapid. Nu ridicați și nu utilizați niciodată greutateți care nu sunt asigurate – acestea pot provoca răni grave.

Încălzirea SAS

Orice exercițiu moderat, cum ar fi jogging-ul, este o încălzire ideală, dar toate grupele musculare trebuie lucrate. Mersul pe jos, înotul și mersul cu bicicleta pot fi toate folosite atâta timp cât progresați constant. Ideea generală este să ridicați pulsul și să faceți sângele să circule. Timpul petrecut la încălzire va depinde de temperatura mediului ambiant. Într-o zi caldă, perioada minimă de încălzire este de aproximativ șase minute, dar într-o zi rece va trebui să faceți mișcare timp de aproximativ 12 minute.

Încălzirea într-o sală de sport

- Alergați în jurul sălii de sport. În primele trei ture, stați pe degete și exagerați ridicarea genunchilor.
- Începeți să faceți exerciții cu brațele în a patra tură. Aruncați în sus brațele, mai întâi brațul stâng și apoi cel drept.
- În turul cinci, cu fața spre interior, alergați lateral, începând cu piciorul stâng. La jumătatea turului, întoarceți-vă cu fața spre exterior, astfel încât piciorul drept să conducă.
- În următorul tur (al șaselea), săriți 10 m pe un picior, apoi schimbați-l cu celălalt.
- În turul șapte, alergați înapoi timp de o jumătate de tur și apoi din nou înainte, lovind brațele deasupra capului.

Când cele șapte tururi sunt complete, stați cu picioarele depărtate la o lățime de umeri, cu mâinile pe umeri și coatele ușor înainte. Respirați profund, inspirând pe nas și expirând pe gură.

Circuite de alergare

Alegeți trei linii distanțate la aproximativ 10 m una de alta. Puteți folosi linii albe trasate pe podeaua sălii de sport sau liniile pot fi imaginare sau marcate cu obiecte mici, cum ar fi monede. Lungimea fiecărei linii depinde de forma în care sunteți. Este mai bine să începeți cu linii scurte de aproximativ 10-20 m lungime.

Sprintați până la sfârșitul primei linii, atingeți podeaua cu palma și sprintați înapoi la punctul de pornire. Repetați exercițiul pentru linia de mijloc și cea care urmează și reveniți la început. Acesta este un set, sau o repetare. Repetați acest lucru de încă două ori pentru a finaliza trei seturi. Aceste circuite sunt ucigătoare și separă cu adevărat bărbații de băieți.

Folosind aceleași linii, repetăm exercițiul, doar că de data aceasta facem cinci flotări înainte de a alerga înapoi la start. Alergați până la capătul liniei de mijloc și faceți cinci genuflexiuni (vezi pagina 30 pentru instrucțiuni) înainte de a alerga înapoi. Acum alergați până la linia cea mai îndepărtată și faceți cinci „abdomene” (vezi paginile 32-33 pentru instrucțiuni) și întoarceți-vă.

Repetăți de trei ori cu o perioadă de odihnă de 30 de secunde între seturi. Recuperăți-vă după exercițiu respirând profund până când ritmul respirator și ritmul cardiac revin la normal.

NU UITAȚI: Această perioadă de încălzire ajută la prevenirea rănilor și ne pregătește pentru exerciții grele. Ea nu trebuie omisă niciodată.

Încălzirea într-un spațiu restrâns

Sălile de sport sunt adesea aglomerate fie cu oameni, fie cu aparate și este posibil să nu fie posibilă efectuarea tipului de exerciții descrise mai sus. În acest caz, vor trebui găsite rutine alternative de încălzire. Puteți alerga sau merge cu bicicleta la sală sau poate că sala are aparate de exerciții, cum ar fi benzile de alergare. Aparatele pentru ciclism și benzile de alergare oferă câteva avantaje speciale. Viteza și distanța pot fi variate pe benzile de alergare, iar unele se înclină, simulând alergarea în urcare. Fiind amplasate în interior, aparatele nu sunt „dependente de vreme”. De asemenea, sunteți scutit de prezența câinilor, de trafic și vânturile reci. Aparatele antrenează sistemul cardio-vascular și tonifică mușchii sub supravegherea atentă a instructorului de sală. Aparatele pentru antrenamente de canotaj sunt o altă variantă pe această temă. Unele dintre acestea îți permit să concurezi împotriva unui echipaj rival. Grafica este foarte reușită și sigur nu vă veți plictisi! La sfârșitul încălzirii, vă prinde bine o ceașcă cu ceva fierbinte și un duș cald.

Încălzirea în aer liber

S-ar putea să locuiți departe de o sală de sport, dar puteți oricând să vă încălziți în aer liber. Marea diferență este că, dacă vremea este rece, încălzirea trebuie să dureze mai mult și trebuie să aveți grijă să evitați lezarea mușchilor neîncălziți. Pentru a vă încălzi în aer liber, trebuie să găsiți o suprafață de cel puțin 25 x 25 m. Aceasta ar trebui să fie suficient de mare pentru a finaliza circuitul și ștafetele descrise la pagina 15. Marele avantaj al antrenamentului în aer liber este că spațiul și aerul proaspăt nu costă! Dar aveți grijă să verificați dacă terenul pe care îl veți folosi nu are gropi sau ridicături care v-ar putea face să pășiți în gol și să vă luxați gleznele sau să vă împiedicați.

Când corpul este bine încălzit, putem începe să flexăm și să ne întindem mușchii, tendoanele și ligamentele pentru a îmbunătăți mobilitatea generală.

Flexări și extensii

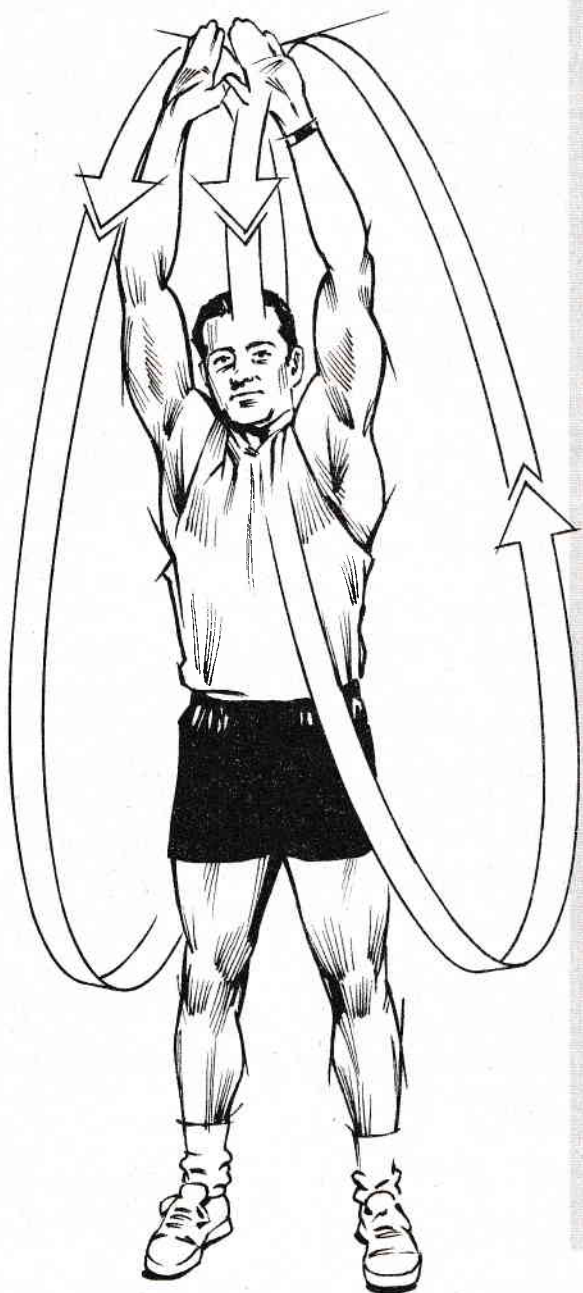
Când efectuăm extensii, ar trebui să începem întotdeauna de sus și să lucrăm descendent pe corp.

Capul și gâtul

- Stați relaxat cu mâinile pe umeri și picioarele depărtate la o lățime de umăr. Rotiți-vă capul într-un cerc mare, având grijă să vă flexați înapoi cât de mult puteți fără să devină inconfortabil și atingeți partea superioară a pieptului cu bărbia. Faceți șase repetări în sensul acelor de ceasornic și șase în sens invers acelor de ceasornic.
- Acum întoarceți capul la stânga și la dreapta, încercând să vedeți cât mai departe în spate. Încercați să lucrați până la 12 repetări. Faceți acest lucru încet, la început. Pe măsură ce avansează programul dvs. de exerciții, mușchii gâtului vor deveni tot mai flexibili și veți putea face acest lucru într-un ritm tot mai rapid.
- Aplecați capul înainte până când bărbia atinge pieptul. Aplecați treptat capul spre spate până când ajungeți să priviți cerul. Repetați exercițiul, începând să vă mișcați capul spre dreapta (atât cât vă este confortabil). Faceți șase „înclinații” la stânga și șase la dreapta.

NU UITAȚI: Exercițiile trebuie să fie distractive, altfel nu veți dori să le faceți în mod regulat. Încercați să o faceți cu un însoțitor sau cu un grup de prieteni. Exercițiul pe muzică îl face cu atât mai plăcut.

Mulți oameni par să urască exercițiile fizice, fie din cauza experiențelor proaste din școală, fie din alte motive. Este adevărat că efortul este considerabil, dar, desigur, aproape tot ceea ce merită are un preț. Cu cât practicați mai mult,



Umerii

- Stați ca de obicei, cu picioarele depărtate la o lățime de umăr. Țineți brațele paralele cu solul, cu pumnii ușor strânși. Executați rotații cu brațele înainte efectuând 12 repetări și înapoi încă 12 repetări
- Pentru a exersa coordonarea, mai faceți 12 repetări, doar că de această dată mișcați brațele în direcții opuse. Exersați schimbarea direcției de rotație a ambelor brațe.
- Continuăm acum exercițiul în timp ce ne aplecăm înainte din talie până când partea superioară a corpului este paralelă cu solul. Faceți trei repetări la coborâre și trei la revenire. Rotirea brațelor în timp ce vă aplecați înainte este ușoară, dar rotirea brațelor în timp ce reveniți la poziția verticală necesită mai multă practică. Acest lucru ajută la obținerea unei coordonări perfecte.
- În continuare, începem exercițiul cu brațele întinse din umăr. Ridicați-vă brațele deasupra capului până când palmele se ating și apoi loviți-le pe partea exterioară a genunchilor. Faceți 12 repetări.
- Stați drept și rotiți-vă brațele, ținându-le cât mai aproape de corp. Faceți 12 repetări înainte și alte 12 în sens invers.



Picioarele

- Înceiem încălzirea prin întinderea mușchilor ischio-gambieri din picior.
- Stați drept, cu picioarele cât mai depărtate posibil. Întoarceți-vă și pivotați spre dreapta, îndoind genunchiul stâng, dar ținând piciorul drept întins. Întindeți mâna în jos și țineți glezna dreaptă timp de trei secunde. Executați șase repetări pe fiecare picior.
- Pentru a încheia încălzirea, alergați în trei ture lente ale sălii, scuturând membrele.

Trunchiul

- Stați cu mâna stângă pe șold, picioarele depărtate la lățimea umerilor. Aplecați-vă spre dreapta fortând mâna dreaptă să alunece în jos pentru a atinge glezna dreaptă. Nu uitați că nu trebuie să vă îndoiti genunchii și să lăsați corpul să se aplece înainte. Repetați exercițiul aplecându-vă spre stânga. Faceți 12 repetări pe fiecare parte.
- Stând cu picioarele depărtate, încercați să plasați palmele mâinii pe sol în timp ce ajungeți înainte, spate, stânga, dreapta și apoi în centru. Reveniți încet la poziția în picioare. Faceți 12 repetări în total.

