

Глава 275: Тренировка старичков

- Ли, я готов. С чего начнем? - с нетерпением спросил мистер Чжан.
- Мистер Чжан, как насчет того, чтобы начать с разминки? - ответил Даи Ли.
- Как скажешь. Давай начнем с разминки, - мистер Чжан был очень приветлив.

Разминка считалась неотъемлемой частью любой спортивной тренировки. Разминка может помочь людям подготовиться к предстоящим изнурительным упражнениям как физически, так и умственно. Она повышает температуру тела и температуру мышц. Повышение температуры мышц стимулирует мышцу, делая ее более расслабленной и гибкой.

Эффективная разминка может также увеличить частоту сердечных сокращений, а также глубину и частоту дыхания, используя больший поток крови, чтобы нести больше кислорода и питания к мышцам. Это позволяет сухожилиям и суставам лучше переносить более жесткие тренировки, снижая при этом коэффициент риска получения физической травмы.

Продолжительность и интенсивность разминки нужно рассчитывать индивидуально, так как у каждого человека разные физические возможности. И их нужно также регулировать от одной программы к другой. Профессиональные спортсмены, которые специализируются на спортивной подготовке, имеют довольно хорошую систему регулирования температуры тела, поэтому они нуждаются в длительной, жесткой разминке для получения идеального эффекта. Как правило, профессиональным спортсменам требуется не менее двадцати минут для разминки.

Обычные люди не нуждаются в такой долгой, интенсивной разминке. Для них 10 - 20-минутной заминки будет вполне достаточно. Если на разминку человек потратил слишком много времени или энергии, то его энергия кончится ещё до того, как начнется настоящее упражнение.

Кроме того, на разминку также оказывают влияние и внешние факторы. Например, зимой, когда погода холодная, нужно дольше разогреться, а летом, в жару, можно немного сократить разогрев.

Формальная разминка заключалась не в беге или прыжках на месте - она требует освобождения коленных, тазобедренных, плечевых и голеностопных суставов, а также достаточного растяжения мышц задней части бедер, внутренней части бедер, диафрагмы и спины.

Для профессиональных тренеров помощь спортсменам в разминке была самой регулярной и легкой задачей, а в повседневной работе - самой первой из задач. После десятилетий накопленного опыта они не могли быть более знакомы с разминкой.

Однако сегодня, несмотря на различия в возрасте и опыте, Даи Ли, Гуан Ву и Юди Вэй выбрали относительно консервативные и осторожные способы разминки.

Все трое знали, что тренируют не профессионалов, а шестидесятилетних пожилых. Следовательно, они не вкладывали много времени или интенсивности в разминку.

Через десять минут все три старичка закончили разминку. На лбах трех стариков был виден пот, а их дыхание с громким хрипом участилось. Судя по эффектам, трем старичкам было в самый раз.

- Разминка удалась. Кажется, среди них нет лучшего в разминке! - оценил сбоку Тао Линь.

- Они определили время тренировки старичков, понаблюдав за их физическим состоянием. Это не впервой, любой тренер с некоторым опытом может сказать, готов спортсмен к тренировке или нет, - Пин Ван продолжил: - Теперь посмотрим на их тренировку.

...

Одежда мистера Чжана от пота стала мокрой, но он все еще активно продолжал, не отставая от молодого человека.

Конечно, это было также связано с тем, что Даи Ли не выбрал высокоинтенсивные упражнения. В конце концов, мистер Чжан уже не молодой; он не мог бегать или прыгать, как молодой парниша. Поэтому во время тренировки Даи Ли нашел золотую середину.

- Мистер Чжан, давайте сделаем перерыв! - Даи Ли дал мистеру Чжану знак остановиться.

- Я ещё не устал! - мистер Чжан сказал и посмотрел на мистера Ченя и мистера Лю, которые отсюда находились довольно-таки далеко. Он сказал: - Эти двое все еще тренируются. Я не могу им проиграть!

- Мистер Чжан, вы уже весь потный, вам необходимо выпить воды, - сказал Даи Ли, передавая бутылку воды мистеру Чжану. - Плюс ко всему, следующая программа - массаж, поэтому можете просто лечь на пол.

- Массаж? Разве нам не надо заняться физподготовкой? Зачем нам массаж? - спросил мистер Чжан в замешательстве.

- Массаж является неотъемлемой частью профессиональной физподготовки. После тренировки человеческое тело производит молочную кислоту, и как только оно аккумулирует в некоторой степени, то это приводит к боли мышц и влияет на более поздний этап тренировки. Массаж необходим для ускорения выведения молочной кислоты, - сказал Даи Ли, чтобы в целом объяснить это.

- О, понятно. Хорошо, тогда давай сделаем массаж, а потом я продолжу тренировку. Я не могу потерпеть поражение от старого Лю и старого Ченя! - сказал мистер Чжан с ноткой решимости.

...

- Тренер, Даи Ли остановился, чтобы сделать массаж! - Тао Линь указал на Даи Ли и сказал: - Не слишком ли рано? Как правило, массаж мышц делают после тренировки, а с начала их тренировки не прошло и часа! Несмотря на то, что ученик - старичок, нет же необходимости делать массаж так рано.

Пин Ван проверил время на часах: - Верно, и часа не прошло с начала. Они взяли перерыв, а теперь пришло время сделать еще один перерыв. Однако я не думаю, что сейчас самое время для массажа мышц!

- Я имею в виду, что этот Даи Ли слишком осторожничает. Я проверил его достижения, он вырастил нескольких чемпионов Азиатских игр, а наша эстафетная команда под его руководством неожиданно выиграла финал эстафеты 4×100 метров на национальных. Раньше я думал, что он человек, который любит бороться, но никогда не думал, что он такой

осторожный. Это излишняя реакция! – Тао Линь покачал головой, видимо, ему не понравилось поведение Даи Ли.

– А? – вскрикнул удивленно Пин Ван. На тренировочной площадке Даи Ли попросил мистера Чжана лечь, затем начал массаж поясницы мистера Чжана.

– Даи Ли массирует поясницу мистера Чжана! – Пин Ван внезапно нахмурился.

Тао Линь тихонько спросил: – Тренер, вы упомянули человека с выпячиванием поясничного диска... это мистер Чжан?

Пин Ван кивнул, ничего не сказав. Казалось, он был поглощен размышлением.

Стоящий рядом с ним Тао Линь вздохнул. «Даи Ли, ты действительно заметил эту проблему, или это просто совпадение?»

...

На тренировочной площадке.

– Мистер Чжан, как вы себя чувствуете? – спросил Даи Ли.

– Как огурчик! А ты искусный массажист! – мистер Чжан удовлетворенно кивнул.

– Мистер Чжан, пожалуйста, повернитесь и лягте, давайте помассирую вам спину, – сказал Даи Ли.

– А что там массировать? Мой зад? – мистер Чжан был смущен. Он повернулся, и Даи Ли положил руки на поясницу мистера Чжана.

– Просто, мистер Чжан, я чувствую, что ваш поясничный диск немного выпирает! – сказал Даи Ли.

– Ты сумел почувствовать, что мой поясничный диск выпирает! – мистер Чжан был поражен.

– Конечно! Мистер Чжан, позвольте мне помассировать вашу поясницу. Чтобы уменьшить дискомфорт от выпячивания поясничного диска, мне придется сильнее надавить на поясницу. Это может быть больно, пожалуйста, потерпите! – говоря это, Даи Ли начал реабилитационный массаж.