

Глава 258: Новый тренер по фитнесу II

Не теряя больше времени, тренер Бьерн Питерс приступил к упражнениям на растяжку. Он начал с растяжки шеи, а затем выполнил серию растяжек верхней части тела и упражнений стоя, прежде чем закончить комплексом растяжек бедра за один подход. Он был активен и очень сосредоточен, выполняя все даже самые простые упражнения.

- Не стойте просто так, - крикнул тренер Питерс командным тоном, не прекращая упражнения на растяжку. - Следуй моему примеру и тщательно пройди процедуру, начиная со следующего повторения.

- Да, тренер, - ответил Закари, тоже начиная процедуру. Следующие пятнадцать минут он ни в малейшей степени не бездействовал и повторял каждое движение тренера Питерса. Он выполнял все растяжки равномерно и безупречно, как запрограммированный робот, без какой-либо паузы, пока не запыхался, когда сеанс закончился. К тому времени капли пота уже давно осели на его коже, как кристаллы только что растаявшего снега, показывая степень интенсивности, связанную с, казалось бы, простой процедурой растяжки.

- Ладно, это была расслабляющая разминка, - быстро произнес тренер Бьерн Питерс, разминая бицепсы. Его мускулистая грудь и руки были хорошо подтянуты, что делало его больше похожим на культуриста, чем на футбольного тренера. Просто наблюдая за ним, можно было сказать, что он был фанатом спортзала до мозга костей.

- Давай продолжим и перейдем к тренировкам с отягощениями, пока наши мышцы не остыли.

Не дожидаясь ответа от Закари, тренер подошел к стойке с гантелями на одной стороне комнаты и без особых усилий взял пару гантелей.

- На сегодняшнем занятии мы начнем со станового тяга с гантелями на одной ноге, - сказал он, поворачиваясь лицом к Закари. - Становая тяга с гантелями на одной ноге - это упражнение, состоящее в основном из движений с доминированием бедер, направленных на укрепление подколенных сухожилий. Ты сможешь избежать наиболее распространенных травм подколенных сухожилий, если будете усердно тренироваться, выполняя это упражнение ежедневно. Это также улучшит контроль нижней части тела в долгосрочной перспективе. Понятно, Закари?

- Да, тренер, - ответил Закари, кивая.

- Тогда давайте начнем прямо сейчас, - сказал тренер по фитнесу, занимая позицию на тренировочном коврике.

Не теряя времени, он включился и начал выполнять становую тягу с гантелями на одной ноге. Он начал упражнение с отведения левой ноги назад, как будто он оперся нижней частью стопы на воображаемую стену позади себя, сохраняя при этом ногу прямой. Одновременно он постепенно поворачивался в талии, наклоняя туловище вперед, пока оно не стало почти параллельно полу. Всё это время он держал гантели в руках, держа их прямо на уровне плеч. Его руки оставались совершенно перпендикулярными полу. Примерно через полдюжины вдохов он уверенно вытянул левую ногу вперед, держа её прямой и одновременно поднимая туловище, пока снова не встал.

- Это первое повторение становой тяги с гантелями на одной ноге, - сразу после этого сказал тренер Бьерн Питерс. - Тебе удалось запечатлеть все движения упражнения?

- Да, тренер, - ответил Закари, также направляясь к стойке, чтобы взять пару гантелей. - Я уже понял все движения, и готов присоединиться к вам, начиная со следующего повторения.

- Это хорошо, - сказал тренер по фитнесу, кивая. - Сначала займи позицию. Мы сделаем четыре подхода по десять повторений, чередуя каждую ногу в течение следующих десяти минут. Мы будем отдыхать 60 секунд между подходами и десять секунд между повторениями. Понятно, Закари?

- Да, тренер, - ответил Закари, занимая позицию на коврик рядом с тренером по фитнесу. - Я готов начать процедуру, когда вы будете готовы.

- Хорошо, - с улыбкой сказал тренер Бьерн Питерс. - Давайте начнем прямо сейчас.

Не медля, Закари и тренер начали выполнять упражнения становой тяги на одной ноге со стопроцентной концентрацией. Они выполняли упражнение в меру своих возможностей, пока не вспотели с головы до ног. Однако на этом занятии они не ограничились становой тягой с гантелями на одной ноге. Они перешли к приседаниям со штангой на спине, за которыми последовали боковые выпады со штангой и отдельные приседания со штангой, прежде чем час спустя закончить подъемами икр с гантелями. К тому времени они уже порядком запыхались.

- Это была освежающая и приятная тренировка, - с улыбкой сказал тренер Бьерн Питерс после того, как они выполнили все упражнения с отягощениями. - Не так ли?

- Так и было, - признал Закари, отхлебнув немного воды. Он полностью выложился и наслаждался интенсивной тренировкой, разработанной тренером по фитнесу. Он уже мог судить, что сеанс был очень эффективным. Факт, который укрепил его веру в то, что он принял правильное решение, наняв профессионального тренера.

- Я рад, что тебе понравилось, - с улыбкой сказал тренер Бьерн Питерс. - Позволь мне сначала остановиться на нескольких моментах, прежде чем мы перейдем к растяжке.

- Во-первых, цель приседаний со штангой на спине и отдельных приседаний со штангой - развить функциональную силу ног, необходимую для футбола. Упражнения развивают силу вертикального толчка в квадрицепсах, одновременно воздействуя на ягодичные мышцы и подколенные сухожилия. Это выразится в силе удара и прыжков на поле.

- Во-вторых, боковые выпады со штангой увеличат твою силу в боковой плоскости, что поможет оптимизировать движения из стороны в сторону. Усердные тренировки с этим упражнением также укрепят приводящие мышцы и снизят риск получения травмы паха.

- Наконец, подъемы икр с гантелями помогут укрепить твои икры, тем самым улучшив способности к бегу и прыжкам. Упражнение играет огромную роль в стабилизации подошвенного сгибания стопы, тем самым снижая риск травм лодыжки и колена без связанных с ударами. К твоему сведению, икры также являются важным фактором, определяющим ловкость. Тебе будет трудно улучшить свою ловкость без укрепления икроножных мышц. Это важное упражнение для тебя. Понятно?

- Да, тренер.

- Хорошо, - сказал тренер Бьерн Питерс, снова занимая позицию на ковре. - Есть много других полезных упражнений, которые я включил в твой учебный план. Ты сможешь добиться заметных улучшений, если будешь упорствовать и проходить их вместе со мной в течение

следующих трех месяцев. Я могу обещать тебе это. Ты почувствуешь истинную ценность своих 210 000 норвежских крон к тому времени, когда мы завершим наши совместные тренировки. Но это в том случае, если ты сможешь усердно работать и следовать моим инструкциям в точности.

- Не беспокойтесь, тренер, - сказал Закари, кивая. - Я готов сделать всё возможное, чтобы поднять свои навыки на новый уровень. На этот раз я готов провести ноябрь, декабрь, январь и февраль, тренируясь в меру своих возможностей. Я буду снижать интенсивность только перед важными матчами.

- Я рад, - сказал тренер по фитнесу с улыбкой. - Давай закончим наше занятие растяжкой, чтобы остудить наши мышцы. Мы встретимся снова завтра рано утром, как раз перед тренировкой твоей команды, для еще одного занятия. Пожалуйста, не опаздывай.

- Да, тренер.

<http://tl.rulate.ru/book/58479/2725223>