На следующее утро вновь назначенный врач команды Сюй Чжикуй и физиотерапевт Цзян Дахэн отвезли Су Цзу прямо в Институт спортивной медицины Главного государственного спортивного управления.

В комнате медицинского осмотра медицинского центра Цзян Дахэн посмотрел данные на стандартном электронном приборе для измерения роста и веса медицинского центра и был немного удивлен: "1,86 метра, Су Цзу, ты вот такой Ты растешь выше?".

"Не очень." Сюй Чжикуй покачал головой, посмотрев на данные медицинского осмотра Су Цзу, которые Ли Чжичжун дал ему раньше: "Может быть, немного больше, но не намного. Все предыдущие измерения проводились ночью. Утром позвоночник и суставы людей более растянуты и расслаблены, и они будут относительно выше."

"Это тоже". У Цзян Дахэна многолетний опыт физиотерапии, и он понял сразу, как только услышал: "Обычно я этого не вижу."

Помимо Ли Чжичжуна, тот, кто больше всех общается с Су Цзу, вероятно, Цзян Дахэн. У них почти что соревнования или интенсивные тренировки, и он всегда незаменим для расслабляющего мышцы массажа.

Так что, старина Ли может объяснить, если у тебя избыточный вес, ты не сможешь набрать жир в теле".

"Скорее всего, нет".

Су Цзу слез с измерительного прибора, улыбнулся и, естественно, понял смысл слов Сюй Чжикуй.

В последнее время я посещаю больше мероприятий и меньше времени уделяю основательным тренировкам". Лао Ли боится, что он не сможет контролировать это, и уровень жира в его организме будет расти.

Спортсмены, которые тренируются круглый год, легко набирают вес, как только прекращают тренировки.

Согласно его первоначальному росту, когда он был около 1,8 метра, Ли Чжичжун заявил, что вес его тела должен составлять 75 кг, чтобы считаться соответствующим стандарту, а мышечная сила, позволяющая достичь этого веса, будет считаться достигшей базового уровня. Теперь, когда рост постепенно достиг 1.

85 метров, требования Лао Ли к весу Су Цзу увеличились на 10 килограммов.

Здесь речь идет не о методе быстрого набора веса, как у других баскетболистов, а о программе набора веса, которая постепенно совершенствуется с помощью тренировок и силы в течение нескольких лет.

Самый важный момент заключается в том, что этот план набора веса направлен на увеличение мышечной массы и строгое ограничение жира в организме.

Су Цзу был не чужд следующих физических обследований, таких как анализы крови, мочи, рентгеноскопия и т.д., а также тесты на содержание жира в организме и плотность костной ткани.

Встав с медицинской койки, Су Цзу увидел, что у Сюй Чжикуя странный цвет лица, и вдруг спросил немного странно: "Доктор Сюй, есть ли какие-то проблемы? Жир в вашем теле слишком высок?"

"Он не слишком высок, но я не ожидал, что вы так хорошо его сохраните. Я набрал вес, но количество жира в моем организме снизилось до 8%, и с возрастом оно будет постепенно уменьшаться. ." Сюй Чжикуй улыбнулся: "Главное - плотность костей".

"А что не так с плотностью костей?" Су Цзу спросил с некоторым сомнением. Это был первый раз, когда его упомянули на медосмотре. Взглянув на лист отчета в руке Сюй Чжикуя, он увидел, что в графе плотности костей стоит значение T>1,5.

Сюй Чжикуй похлопал по голове, которую прощупывал Су Цзу: "Не надо прощупывать мозг, у вас очень высокая плотность костной ткани. Значение T плотности костной ткани >-1 - это значение нормального человека, не волнуйтесь. Вообще, если значение T меньше -2,5, то это остеопороз, а если значение T между -1 и -2,5, то это снижение костной массы. Тем не менее, я порекомендую тренеру Ли провести с вами тренировку на гибкость. Это поможет предотвратить травмы. Хорошо иметь крепкие кости, но нужно предотвращать травмы".

Су Цзу кивнул: "Это тренировка, которая добавляет гибкости".

Как и гибкость в его системе, сам он уделял ей мало внимания, но, проработав так долго в спортивной индустрии, Су Цзу постепенно понял, что гибкость очень полезна для спортсменов и может быть использована в значительной степени. О повышении устойчивости спортсменов к физическому утомлению и предотвращении травм.

Хотя в спринтерском беге нет жестоких столкновений и ударов, бег со всей силы в каждом соревновании - это самая большая работа организма, и она также дает большую нагрузку на все стороны тела.

Последние несколько медосмотров не представляли собой ничего особенного. Я немного побегал на беговой дорожке с несколькими электродами, чтобы проверить жизненную емкость легких и сердечно-сосудистую функцию.

После этого Сюй Чжикуй остался доволен последними данными медицинского обследования Су Цзу. Это состояние спортсмена, которое врач команды должен полностью понимать, регулярно проводя медосмотр, предотвращая травмы и обеспечивая восстановительное лечение.

После утреннего медосмотра все трое вернулись из медицинского центра на легкоатлетическую тренировочную базу БГУ.

В полдень Юй Ялин взяла на себя обязанности по организации обеда. В ее группе жизнеобеспечения есть специальные повара, чтобы максимально удовлетворить вкусовые и пищевые потребности Су Цзу. Если она собирается на соревнования, Ю Ялин знает некоторые знания в области питания и приготовит питательные блюда по рецептам.

Во второй половине дня, в легкоатлетическом зале БГУ.

Су Цзу просто пробежал по полю несколько кругов, а после разминочного массажа Цзян Дахэна он раскрыл мышцы и начал готовиться к тренировке.

Помощник тренера Чжан Пинцю ассистировал и вел хронометраж, но все равно было скучно, и он повторял 0-10 м стартовой тренировки, 20 м тренировки ускорения, 50 м спринта и бега на середине дистанции, 150 250 м скоростной тренировки на выносливость и многое другое.

Выполняли несколько комплектов каждого упражнения, отдыхали, а затем повторяли.

Поскольку я тренировался лишь некоторое время перед сентябрьской игрой всех звезд, я не сразу приступил к силовым тренировкам, а в основном занимался бегом и прыжками, постепенно позволяя своему телу снова войти в тренировочный ритм.

Ближе к концу дневной тренировки Ли Чжичжун, который сегодня не появился, поспешил в легкоатлетический зал.

"План зимних тренировок выполнен".

В легкоатлетическом зале Ли Чжичжун посмотрел на Су Цзу, который бегал взад и вперед по дорожке, и сказал Чжан Пинцю.

"А? Как ты это устроил?" Чжан Пинцю считал Су Цзу, когда услышал эти слова и повернул голову: "Ты собираешься в провинцию Сычуань или Юго-Западную провинцию?".

Как правило, зимние тренировки легкоатлетических команд проходят не на севере. Погода на севере зимой слишком холодная, и спортсменам трудно проводить занятия на свежем воздухе. Хотя тренировочная база БГУ по легкой атлетике хорошо оборудована во всех отношениях, даже лучше, чем тренировочная база в Синьчжуане, зимние тренировки, как правило, не являются ключевым моментом.

В основном в южных районах с относительно хорошим климатом и окружающей средой, тренировочная база национальной сборной Китайской ассоциации легкой атлетики имеет несколько тренировочных баз по легкой атлетике в Юго-Западной и Сычуаньской провинциях.

Спортивная тренировочная база Ченггонг в Юго-Западной провинции часто является первым выбором для зимних тренировок. База находится на высоте 1906,6 метров над уровнем моря, а среднегодовая температура составляет 15 градусов. Окружающая среда тихая, а воздух свежий. Уникальный климат очень подходит для спортивных тренировок на плато.

Первая тренировочная база для зимних тренировок, о которой подумал Чжан Пинцю, также находилась здесь. Когда несколько лет назад он использовал Колледж спортивных технологий Юго-Западной провинции в качестве молодежной тренировочной базы национальной сборной по легкой атлетике, он впервые встретился с ним. Судзу сообщила.

"Ты угадала неправильно!" Ли Чжичжун загадочно улыбнулся.

"Что случилось?"

Су Цзу, который только что закончил серию спринтерских забегов, подошел к ним двоим, запыхавшись, и спросил.

"Расскажите мне о зимних тренировках этого года". Ли Чжичжун посмотрел на Су Цзу и сказал с предвкушением: "Угадай, где в этом году будут проходить зимние тренировки?".

"А что тут гадать". Су Цзу посмотрел на Ли Чжичжуна с неконтролируемой радостью и надулся. Старый Ли не знал, откуда он взялся. В Китае всего несколько тренировочных баз, и зимой он либо здесь, либо там.

Подождите! Не внутри страны...

"Ты собираешься за границу?" Су Цзу посмотрел на Ли Чжичжуна и удивленно произнес.

"Верно, я еду за границу". Ли Чжичжун рассмеялся: "В этот раз я отправился в необычное место, и Центр управления полями также знает, что если ты останешься в Китае в это время, то, возможно, не сможешь хорошо провести зимние тренировки. Поэтому пришлось приложить немало усилий, чтобы связаться с хорошим местом".

"Это университет Бэйлор в Техасе, США?" отреагировал Чжан Пинцю. В конце концов, он был помощником тренера. Он уже был с Юй Ливэем раньше. встаньте.

Ли Чжичжун посмотрел на Чжан Пинцю и пошутил: "Сяо Чжан, похоже, ты хорошо информирован. Есть такое место, но ты не угадал".

"Не так ли?" На этот раз Чжан Пинцю был немного удивлен.

"Не придавай значения, Лао Ли, скажи мне, где находится зимняя тренировка?" Су Цзу медленно обошел вокруг легкоатлетического поля дважды, глядя на угрюмый вид Ли Чжичжуна, он напрямую обратился к тренеру Даже не потрудился крикнуть.

"Эй!" Ли Чжичжун посмотрел на Су Цзу и продолжил: "Я еду в США, уезжаю 13 числа этого месяца, но буду учиться в колледже IMG во Флориде. Но Сяо Чжан только что сказал, что это не совсем неверно, есть еще одна группа людей, а именно Ян Гуанцзун и несколько молодых спортсменов. После весеннего фестиваля команда во главе с Цай Юном и Лю Ренцзя отправится в университет Бэйлор в Техасе на полгода закрытых тренировок. "

"Академия IMG?" Су Цзу был немного любопытен, когда услышал это название.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073900