

2014

04

DIGEST



IRON TRIA THLON

итохондри, анаэроб, ЧСС, фартлек, аэробары...

Нет, это не названия инфекций, не служба реагирования на чрезвычайные ситуации и не рюмочные в аэропортах.

Это термины, хорошо знакомые тем, кто стремится к тому, чтобы тело не только и не столько выглядело, как у Тайлера Дардена в «Бойцовском клубе» (интересно, сколько из вас будут гуглить это имя?), но и могло фактически что-то делать. Пробежать марафон sub 3.30 или проехать на велосипеде 100 и более километров, или вообще замахнуться на «Айрон Мена» (международные соревнования по триатлону с участием профессиональных атлетов, 3.8 км/180 км/42.2 км).

Справедливый вопрос: а зачем мне это надо? Не знаю, как вам, а мне – для жизни. Да, именно так, потому что это большая составная часть того, чем я на-

слаждаюсь в жизни. Помимо этого, это здорово дисциплинирует меня, структурирует мое расписание, избавляет от всякого хлама в голове и бессмысленного времяпрепровождения и сильно мотивирует на достижения в бизнесе, личном развитии и семье.

Поделюсь моим опытом прохождения дистанции «Железного Человека», чтобы кого-то уберечь от очень неприятного и, возможно, трагического испытания, а кого-то наоборот – инфицировать желанием поскорей записаться и начать карьеру endurance athletes.

Что это? В зависимости от того, что встроивает, это ультра длинные дистанции в циклических видах спорта (по отдельности плавание, беговые лыжи, велосипед,

бег) или троеборье, акватриатлон (плавание, вело, бег). Дистанции выбирают разные, в триатлоне от спринта (750 м/ 20 км/ 5 км) до «Айрон Мен» (3.8/ 180/ 42.2). Недавно появился «Ультра Мен» (10 км/ 421 км/ 84 км), для того чтобы его преодолеть, отводится трое суток.

Поэтому остановимся на более легких вариантах, то есть дистанциях, которые проходят без остановки на перекур.

Справедливый вопрос: а зачем мне это надо?

Как? Достаточно просто. Находишь

в сети дистанцию, которую хочешь пробежать, регистрируешься (внимание: отдельные гонки продаются за минуты с начала регистрации!), получаешь справку от врача на английском или любительскую лицензию триатлета в Федерации триатлона РФ, покупаешь

Фитнес смузи

ГРАНОЛА
40 г
МОЛОКО
150 г
ЧЕРНИКА
70 г
ИЛИ КЛУБНИКА
70 г
БАНАН
70 г
ТВОРОГ
20 г

1. Смешать все ингредиенты в блендере.
2. Перелить в стакан.

время	калории	порций
5	480	1
минут	на 1 порцию	шт.

за 5
МИНУТ



велосипед, шлем, кроссовки, гидрокостюм и кучу спортивной одежды (общий бюджет – от 200 тыс. руб.) – и вперед, тренироваться к гонке. Чтобы дойти до финиша «Айрон Мена» и не отправиться в местный Склиф, обычному человеку нужно тренироваться не менее двух лет, лучше с тренером (для постановки техники и разработки тренировочного плана) два – пять раз в неделю, выделяя на это от 3 до 20 часов. Зачем? Девиз Ironman: «Anything is possible», коротко и правильно. Пройдя этот путь до финиша, ты начинаешь по-иному оценивать свои возможности и способности (и не только физические), учишься долготерпению, преодолеваешь боль. И самое важное – учишься любить и уважать себя и делать это более осмысленно (не путать с нарциссизмом!). Когда на водном этапе тебя начинают хватать за ноги и тащить вниз или срывать очки, и ты, нахлебавшись соленькой водички, хочешь назад, домой, на бе-

Триатлон, марафоны и другие циклические виды спорта – отличное сито, отсекающее поверхностных, старающихся быть в тренде, ненадежных людишек.

рег, в гостиничный номер – куда угодно, только бы подальше от этих облаченных в неопрен тел, несущихся к финишу, как лосось на нерест. Боль приходит очень быстро и остается с тобой на все время гонки. Теплая, как одеяло, острая, как тысяча каенских перчиков, парализующая, слезовыжимательная, когда хочется кричать, мычать, плевать, плакать и корчить гримасы. И очень хочется сойти с дистанции, ну очень-очень... Но ты не останавливаешься, говоря себе: «Терпи, забудь, боли нет!» Это лишь один вариант восприятия реальности. Можно думать о своих близких, детях, которые ждут тебя на финише, о любимом человеке... Удивительно, сколько много в нас оказывается скрытых резервов, которыми мы не пользуемся и готовы сдать при первом появлении какого-то раздражителя. Так вот зачем? Причин много, но основные таковы.

ПЕРВОЕ – смотри выше, чтобы поднять или поддержать на уже задранный уровень самооценку.
ВТОРОЕ – это помогает в бизнесе, карьере, личной жизни. В итоге ты перестанешь бояться чего бы то ни было: сказать правду, встретиться с неприятным человеком, избавиться от дурных привычек, порвать с ненужными людьми, крадущими твоё время и энергию, бояться рискнуть, поставив на карту комфортную рутину повседневности.
ТРЕТЬЕ – познакомишься с массой интересных, увлеченных, сильных духом, сложившихся и успешных людей. Триатлон, марафоны и другие циклические виды спорта – отличное сито, отсекающее поверхностных, старающихся быть в тренде, ненадежных людишек. Это братство «своих», не бросающих друга в беде людей. В наше время скоростей, темпа и нехватки времени, это, согласись, дорогого стоит. И последнее, пожалуй, самое важное – потому что это делает меня счастливым.