

Т—Ж

[Учебник](#) [Сообщество](#) [Аптека](#) [Дневники трат](#) [Инвестиции](#) [Права и обязанности](#)

Медицина и здоровье 22.09.22 4К

Как я стал тренироваться 6 раз в неделю благодаря триатлону

И почему этот вид спорта доступен даже не спортсменам

8 Сохранить

**Михаил Шардин**

занимается спортом 6 дней в неделю

В школе и институте я не интересовался спортом, но сейчас каждую неделю плаваю, бегаю и кручу педали независимо от погоды.

Можно привести множество причин, почему заниматься спортом полезно. Первое, что мне приходит в голову, — тренировки улучшают физическую форму, самочувствие и сон, поднимают настроение.

Я выбрал триатлон. Этот спорт кажется сложным, но я не стремлюсь к высоким достижениям, занимаюсь ради удовольствия, хотя и участвую в соревнованиях, где главной целью ставлю просто дойти до финиша. Для занятий в таком режиме не нужно обладать выдающейся физической формой. Кроме того, любыми тренировками можно заниматься почти каждый день, если выделить на это время. Расскажу, как это получилось у меня.

Рассылка о том, как быть здоровым

Поможет лечиться эффективно и недорого. В вашей почте дважды в месяц, бесплатно

[Подписаться](#)

Подписываясь, вы принимаете [условия передачи данных](#) и [политику конфиденциальности](#)

Как я 15 лет назад купил велосипед, а потом забросил его на 2 года

В школе и институте я спортом не увлекался. Когда после первых курсов физкультура закончилась, я скорее вздохнул с облегчением. О тренировках задумался через два года после института, потому что много времени проводил за компьютером и не всегда чувствовал себя хорошо.

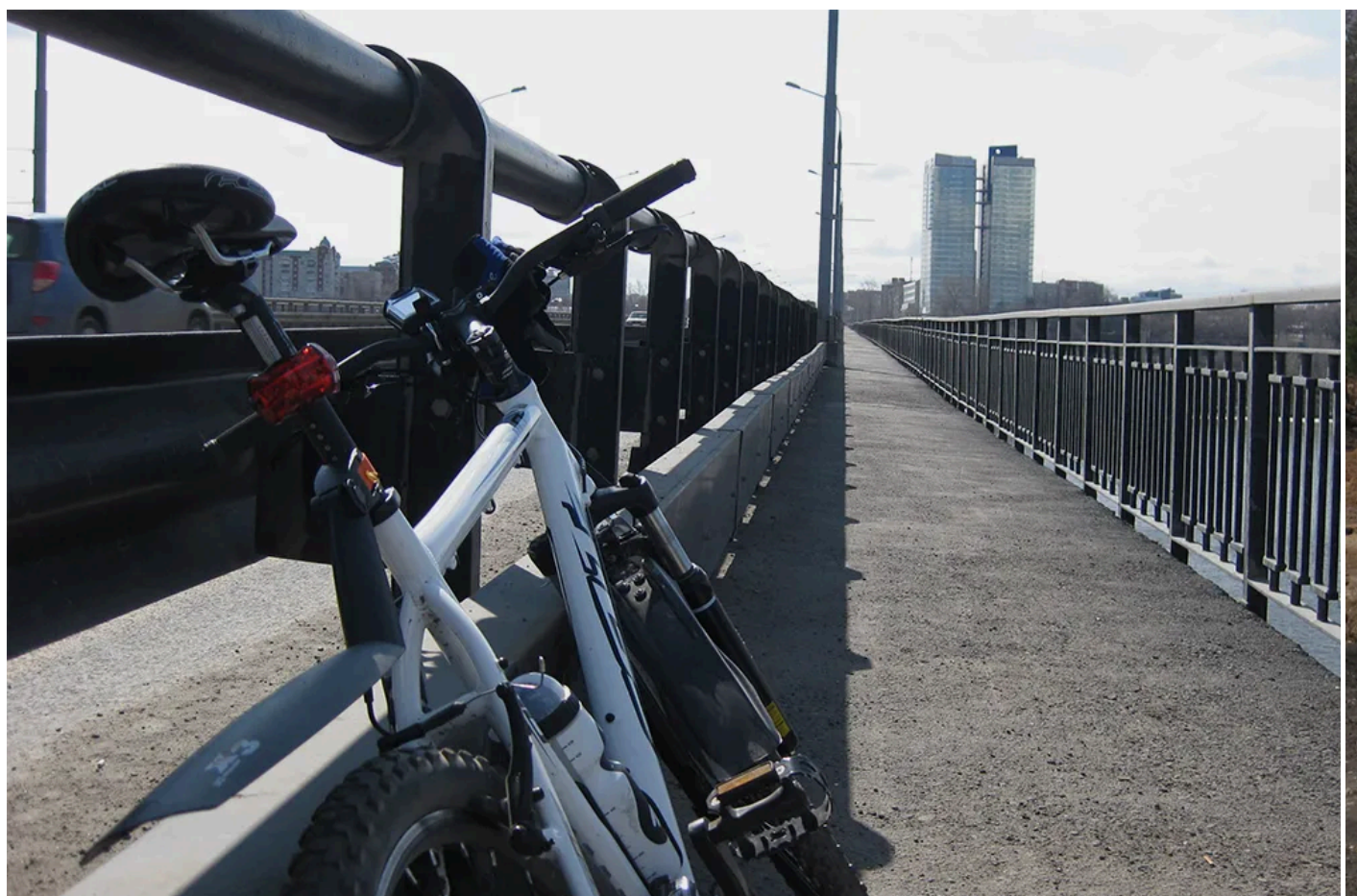
В 2008 году я купил горный велосипед — это самый распространенный и универсальный вариант. Стоил такой тогда чуть больше 10 000 Р. Через год я впервые проехал на нем 30 км за раз. Это произошло на открытии летнего велосезона в Перми, на мероприятии под названием «Пермское кольцо — 2009».



Как купить поддержанный велосипед

👍 12 💬 53 📌 30

На следующий год я снова участвовал в таком заезде и уже проехал велокольцо полностью — 100 км. Это оказалось нелегко и растянулось на полный день с периодическими остановками. К заезду я никак не готовился, катался на велосипеде раз в несколько недель — только в сухую и теплую погоду. Всего участвовал в подобных мероприятиях около шести раз.



1/5 Мой первый велосипед Felt начального уровня, 2008 год

В основном я катался на велосипеде после того, как сойдет снег и улицы станут сухими. Летом — только в дни без дождя, а осенью переставал ездить, как только появлялся лед. При этом формат моих велоаездов был «покатушечный». То есть я не ставил никаких целей, просто раз в несколько недель делал круг по улице и возвращался. При этом за сезон выходило около 500 км.

В 2011 году я купил себе новый велосипед с доставкой из Великобритании, он стоил 1000 £ — тогда это было около 45 000 Р. Алюминиевая рама с обвесом Shimano Deore XT — это почти топовые компоненты. Выбрать и купить его мне помог человек, который давно занимался велоспортом. Я решил приобрести второй велосипед, потому что первый казался недостаточно хорошим: например, у него не было гидравлических дисковых тормозов.

45 000 ₽

стоил мой горный велосипед

Второй велосипед до сих пор со мной, потому что я не так много катаюсь. За 11 лет его примерный пробег всего 4000—5000 км.

После покупки я лет шесть все так же накатывал по 400—500 км за сезон. Точной статистики нет, потому что тогда я не пользовался специальными приложениями и никак не отслеживал результат.

В 2018 году я почти перестал кататься: потерял интерес и был занят другими делами — уволился с двух работ, моя жизнь сильно изменилась. В итоге велосипед простоял около двух лет, возобновил заезды я только в 2020 году.

Я с новым велосипедом на соревнованиях уже в 2022 году

Как я стал заниматься скандинавской ходьбой вместо велосипеда

В 2018 году я решил заняться скандинавской ходьбой, то есть ходьбой со специальными палками. С велосипедом осень, зима и весна полностью выпадали из моей физической активности, а ходить можно в любое время года и почти в любую погоду.

Скандинавская ходьба нравилась тем, что инвентарь — это только палки. Они компактные, складываются примерно вдвое и помещаются в багажник любого автомобиля. Стоили недорого — около 1500 ₽. Я купил сначала одни, но они оказались коротковаты, потом приобрел другие — тоже складные, но длиннее.

Во время скандинавской ходьбы человек тратит на 45% больше калорий, чем во время обычной ходьбы

[Польза скандинавской ходьбы](#) — Австралийская ассоциация скандинавской ходьбы

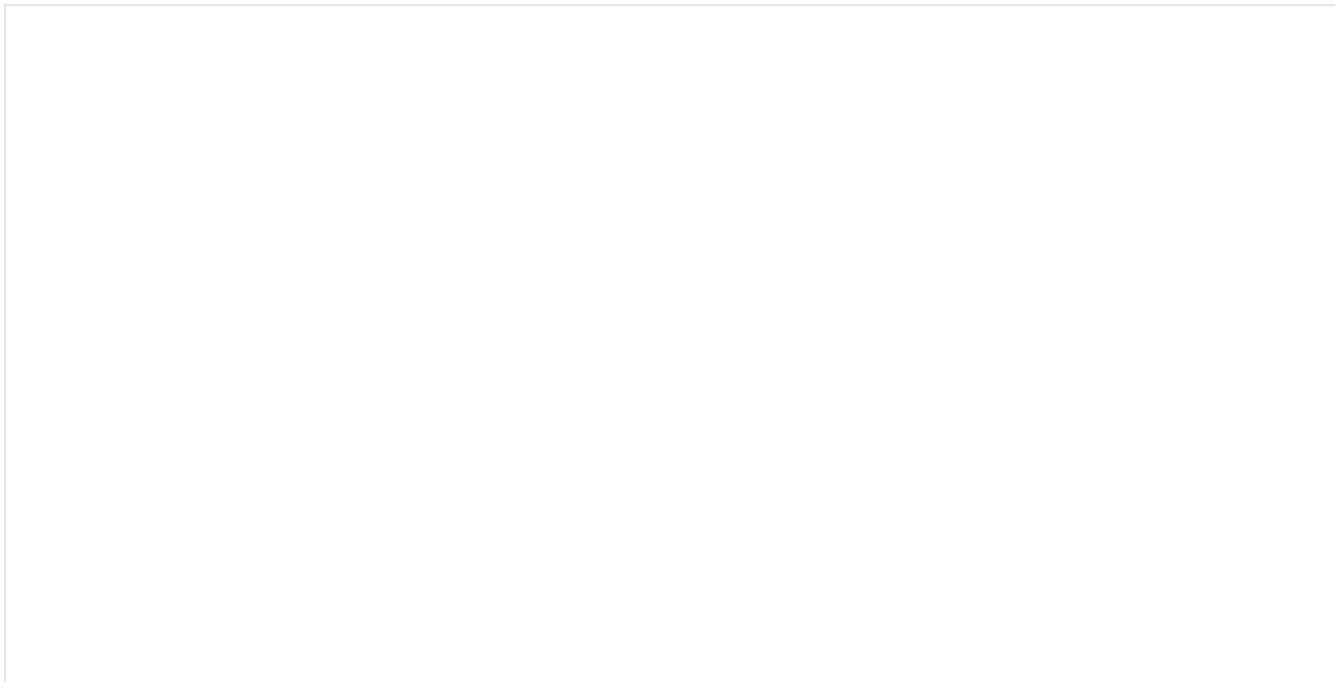
С палками можно идти и не потеть, то есть можно ходить в повседневной одежде и сразу после тренировки заниматься другими делами.

Ходил я несколько раз в неделю, за городом — в сосновом бору после работы. Потом я сменил работу, прогулки переместились на набережную города по утрам. Я старался ходить каждый рабочий день, но это не всегда получалось, иногда пропускал.

Для отслеживания результатов [использовал приложение Strava](#), оно есть для Android и iOS — там видно, сколько км и за какое время пройдено. Сейчас приложение заблокировало активность из России, поэтому, чтобы не терять статистику, я пользуюсь им через VPN-сервис.

С палками для скандинавской ходьбы я проходил примерно три года, потом перешел на бег.

Фото с моей первой прогулки в 2018 году: я прошел 5,47 км за 51 минуту, просто нарезая круги ранним утром





Мой календарь тренировок в 2020 году. Это скриншот из личного кабинета приложения Strava

Как я решил попробовать триатлон

Я всегда хотел побывать в велопутешествии и в начале 2021 года стал искать тех, кто организует туры с размещением в гостевых домах и гостиницах: жить в палатках не хотелось.

Сначала слетал на выходные в апреле на Алтай с короткой однодневной поездкой, потратив на это три дня и примерно 40 000 Р. А в мае уже отправился в десятидневный велотур с машиной сопровождения по Киргизии вдоль озера Иссык-Куль. Это обошлось примерно в 130 000 Р.

Там я накачал на велосипеде 400 км. Кажется, что немного, но мой набор высоты за это время — более 7000 м. Это значит, что за время поездки я поднялся на высоту 7000 м — это сумма всех участков маршрута, на которых надо было подниматься.



Сколько стоит велопоход выходного дня

👍 8 💬 40 📌 31

В поездке я общался с организаторами, они участвовали в соревнованиях по триатлону «Айронмен Барселона». Триатлон — это три вида спорта в одном: плавание, велосипед и бег. В дистанции «Айронмен» 226 км: заплыв на 3,8 км, заезд на велосипеде по шоссе на 180 км и марафонский забег на 42,2 км. Мне был интересен велосипед, и я подумал, почему бы не попробовать.

После возвращения из Киргизии активно искать тренировки мешало то, что в самый последний день велопоездки я ударился ногой о педаль велосипеда и она опухла. Когда травма зажила, я стал искать клубы триатлона, чтобы узнать подробности и начать занятия.

До этого я никогда не бегал и не плавал, только в детстве. При этом не думал, что если с детства не спортивен, то начинать уже поздно. Наоборот, я хотел попробовать что-то новое и полезное для здоровья. За прошлые годы заметил, что, когда регулярно занимаюсь физической активностью, чувствую себя однозначно лучше, больше энергии, чтобы заниматься делами.



1/4 Я на велопробеге по Киргизии

Как я нашел тренера для занятий

Я решил начать занятия под руководством тренера по триатлону. Чуть позже стало понятно, что нужен еще отдельный тренер по плаванию, потому что я последний раз плавал в детстве.

Тренера по триатлону нашел легко. В Перми только один публичный организованный клуб триатлона, туда я и обратился.

Изначально я хотел очные тренировки с тренером по бегу и плаванию, но тренер по триатлону меня отговорил от этой идеи и предложил онлайн-ведение. Мои занятия стоят 5000 Р в месяц.



Заниматься с тренером и пробовать разную активность: 7 советов, которые помогут полюбить спорт

👍 18 💬 23 📌 28

Тренировки строятся так: тренер выдает задания на неделю вперед через специальную онлайн-платформу, я их выполняю.

Тренер по плаванию, которого мне тоже порекомендовали в этом клубе, брал 700 Р за час. Я занимался с ним около семи месяцев в бассейне и на открытой воде, когда позволяла погода. Занятия были минимум раз в неделю, а иногда и два.

Плавание стало получаться у меня только спустя год занятий дважды в неделю: в середине 2022 года я проплыл кролем всю дистанцию на соревнованиях в Екатеринбурге, а до этого не мог проплыть этим стилем больше 100 м. Потом я отказался от индивидуальных занятий по плаванию, оставил только онлайн-ведение у тренера по триатлону.

Бегом я занимался самостоятельно по плану тренера, но первое время занятия шли тяжело: не мог без остановки пробежать и пары километров. Но с плаванием в самом начале все было еще хуже: я чувствовал себя некомфортно в воде и постоянно задыхался.

Тем не менее со временем мне понравилось бегать. Сейчас я с удовольствием бегаю в любое время года независимо от того, какая погода на улице — снег, дождь или жара. Для любой погоды у меня есть соответствующий комплект одежды.

1/2 Фото с тренером в бассейне под водой летом 2021 года

Как проходят мои тренировки сейчас

Тренировки делаю по плану тренера. Обратного контроля с его стороны нет — выполнение заданий лежит на моей совести.

Обычно он дает мне задания на шесть дней в неделю с отдыхом в четверг. Если я накануне участвовал в соревнованиях, будет дополнительный день отдыха, то есть занятия пять дней в неделю. Обычно еженедельно у меня две тренировки по плаванию, два заезда на велосипеде и две тренировки по бегу: кросс и дополнительные силовые упражнения, например отжимания или планка.

Пример задания на интервальную тренировку по плаванию:

1. Плавание в низком темпе, ЧСС не выше 80% — 10 минут.
2. Основная тренировка — три серии из пяти заплывов по 10 секунд на 80—90% от максимальной мощности. Отдых между подходами — плавание в спокойном темпе любым стилем 1—2 минуты. Между сериями отдых 5—7 минут.
3. Плавание с восстановительным темпом, меняя стили: кроль, брасс, спина — 300—500 м.



Личный опыт: я научилась плавать в 27 лет

👍 45 💬 95 📌 45

Пример плана на неделю от моего тренера

Я продолжаю вести свою статистику в приложении Strava. Если верить ей, за последний месяц моя усредненная спортивная нагрузка в неделю такая:

1. Один заезд на 44 минуты на велосипеде.
2. Два забега по 49 минут в среднем на 9 км каждый.
3. Два заплыва на 27 минут каждый.

В самом начале тренер требовал отчеты и ведение статистики в его программе, но со временем я обозначил свою позицию не спортсмена. Мне важнее польза для здоровья и интерес, а не спортивные результаты.

На велосипеде я делаю круг по городу, в том числе через парк. По времени это занимает около часа, по расстоянию — около 20 км.

Прошлой зимой я купил велостанок примерно за 14 000 Р. Осенью и зимой крутил педали на нем, но не очень охотно. Когда едешь по реальной дороге — это одно, а когда крутишь педали на станке, который стоит на месте, — совершенно другое. Больше 20 минут заниматься на нем не могу: очень скучно.

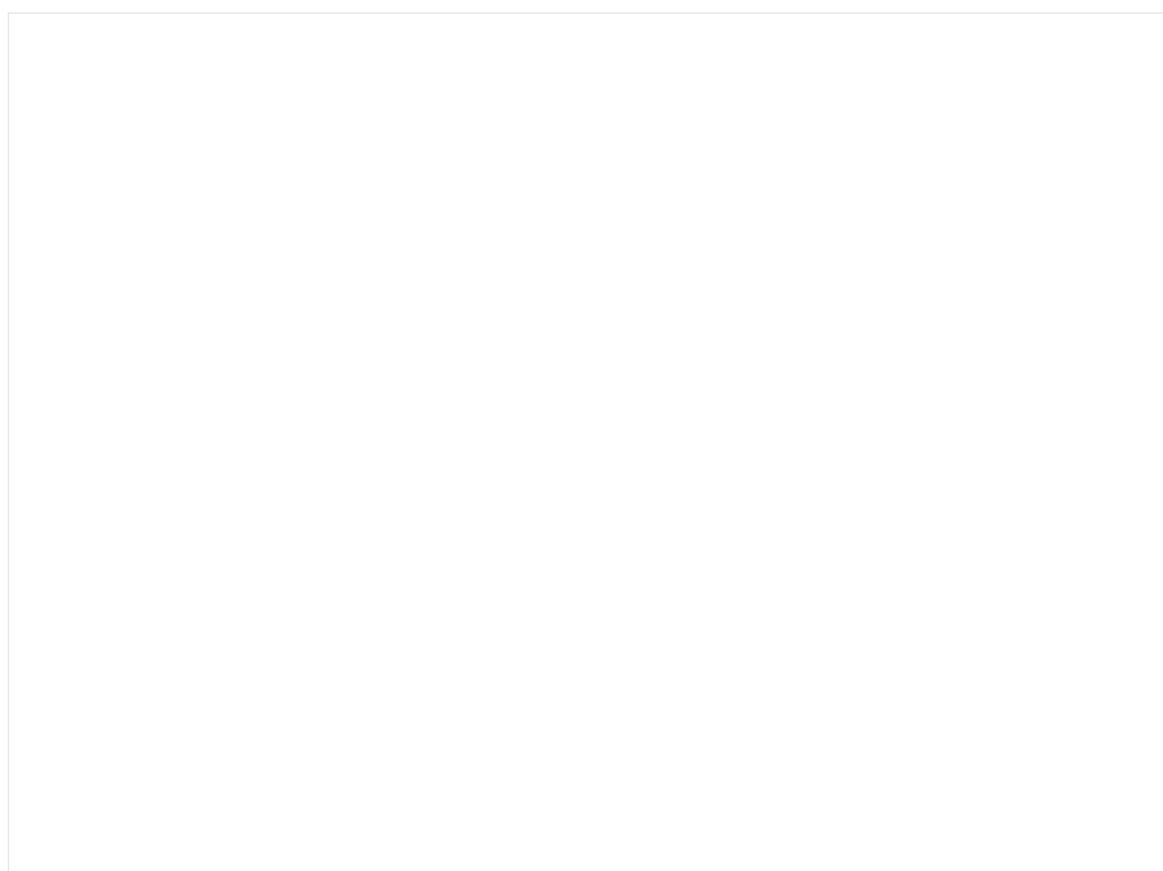
14 000 Р

я потратил на велостанок для домашних тренировок в холодную погоду

Бегаю я в любую погоду и только на улице: беговая дорожка не нравится из-за скуки, заниматься на улице гораздо интереснее.

Плаваю в основном в бассейне — с клубной скидкой полгода посещения стоят 12 000 Р. Там я плаваю разными стилями: брассом и кролем, использую колобашку, лопатки и очень редко ласты.

Мой спортивный 2021 год в часах



Мой спортивный 2022 год в часах

Какую экипировку я использую для занятий

Почти вся спортивная экипировка и одежда для занятий триатлоном у меня была: я использовал для поездок на велосипеде и бега те же вещи, в которых когда-то начинал заниматься велоспортом. Специальных велотуфлей, которыми надо пристегиваться к велосипеду, у меня никогда не было, я катался в обычных кроссовках, в них же можно бегать.

В спортивной среде часто спорят насчет того, какие кроссовки круче, но у меня очень большой размер ноги — 48. Самые крутые кроссовки для меня — те, что подходят по размеру и не жмут. Таких мало, я не могу прийти в любой магазин и сразу купить пару, которая понравилась: у большинства моделей размерная линейка заканчивается на 45. В итоге кроссовки ношу до тех пор, пока они не начинают расклеиваться.

Для плавания пришлось купить только очки и шапочку, потому что шорты и плавки у меня тоже уже были.

Еще я купил китайские спортивные часы Amazfit, чтобы отслеживать частоту сердечных сокращений. Стоили они около 12 000 Р и в итоге мне не понравились: их часто приходилось заряжать, они писали недостоверные треки на открытой воде, плохо синхронизировались с приложением Strava, где я отслеживал статистику. А еще к ним невозможно было подключить внешний пульсометр — такой измеряет пульс точнее, чем обычные часы на руке.

После первого триатлона я купил вместо них на американском «Амазоне» часы Fenix Garmin 5X и нагрудный пульсометр Garmin. Часы стоили 27 000 Р, а нагрудный пульсометр — 10 000 Р.

Там же я купил гидрокостюм за 12 000 Р для плавания в открытой воде и довольно много спортивной одежды — примерно на 25 000 Р. Все вместе вышло на 1000 \$. Как потом выяснилось, вся спортивная одежда оказалась китайских брендов и ее можно было купить на «Алиэкспрессе».



Я жена триатлета, и вот сколько наша семья тратит на это хобби

👍 9 💬 65 📌 18

В процессе занятий я понял, что на уличные тренировки одеваться надо так, чтобы было слегка прохладно: согреться можно уже в процессе бега или езды на велосипеде.

Неожиданностью для меня стало то, что на спортивной одежде обычно мало карманов, неудобно носить телефон. Например, если положить его в карман штанов, он будет болтаться и бить по ноге. Приходится или вообще его не брать, или класть в нагрудный карман рюкзака для бега.



1/3 На велоэезде в лесу осенью 2022 года. Шлем и куртка остались от первых поездок, баф, очки и шапка — с американского «Амазона»

Как я участвую в соревнованиях и сколько это стоит

Я часто участвую в соревнованиях — в 2022 году почти каждый месяц, при этом не рассматриваю их как что-то серьезное и важное. Для меня это своеобразная форма досуга, потому что обычно для участия надо ехать в другой город.

Мои задачи на соревнованиях — не травмироваться, не упасть и дойти до финиша. Это и есть вызов. Спортивные результаты, то есть время прохождения, у меня не очень хорошие, поэтому нет азарта в том, чтобы попытаться их увеличить.



Как оформить справку для участия в соревнованиях

👍 23 💬 35 📌 16

Моя цель скорее развлекательная: пройти дистанцию и получить много красивых фотографий, которые все лайкают в соцсетях.

Неудачи было две. Так, я не смог поучаствовать в последнем марафоне в сентябре, хотя уже внес оплату: за день до соревнования отравился и была высокая температура.

Еще однажды я сошел с дистанции. В конце июля за несколько дней перед Кама Olympic — 2022 я был на очной тренировке с тренером, после этого у меня заболело колено.

Было жаль, что не смогу преодолеть дистанцию полностью, но решил пройти хотя бы первый плавательный этап триатлона. В итоге успешно проплыл 1,5 км, потом сделал круг 5 км на велосипеде и сошел. Решение о сходе далось нелегко, потому что я чувствовал, что могу пройти всю дистанцию целиком. Тем не менее считаю, что правильно сделал: через три недели колено полностью восстановилось, я смог заниматься в обычном режиме.

На соревнования за последние 10 месяцев я потратил 43 393 ₽

Indoor Triathlon Perm — 2021

Когда было	Декабрь 2021 года
Дистанция	Бег на беговой дорожке — 10 минут, велостанок — 15 минут, плавание в бассейне — 10 минут
Стоимость	2200 ₽

Indoor Triathlon Perm Cup — 2022

Когда было	Февраль 2022 года
Дистанция	Бег на беговой дорожке — 12 минут, велостанок — 15 минут, плавание в бассейне — 12 минут
Стоимость	1500 ₽

Пермский полумарафон «Забег-рф — 2022»

Когда было	Май 2022 года
Дистанция	Бег — 5 км
Стоимость	1246 ₽

«Музыкальный триатлон-спринт» в Воткинске

Когда было	Начало июня 2022 года
Дистанция	Плавание — 750 м, велосипед — 20 км, бег — 5 км. И все это без остановки
Стоимость	1900 ₽ и около 4000 ₽ за размещение

«Сердце Пармы Trail» в Губахе

Когда было	Конец июня 2022 года
Дистанция	Бег — 14 км
Стоимость	1500 ₽ и около 5000 ₽ за размещение

«Акватлон Кама Демидково»

Когда было	Начало июня 2022 года
------------	-----------------------

Дистанция	Плавание — 0,5 км, бег — 3 км
Стоимость	2000 ₽

Kama Olympic — 2022 в Перми

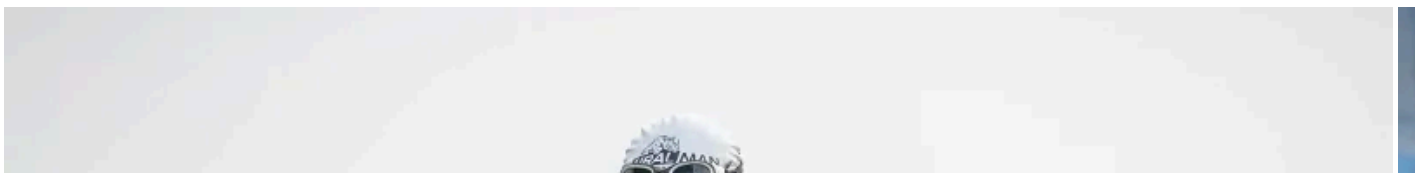
Когда было	Конец июля 2022 года
Дистанция	Это олимпийская дистанция триатлона: плавание — 1,5 км, велосипед — 40 км, бег — 10 км
Стоимость	4700 ₽

Uralman Shartash — 2022 в Екатеринбурге

Когда было	Конец июля 2022 года
Дистанция	Дистанция Sprint: плавание — 750 м, велосипед — 20 км, бег — 5 км
Стоимость	7987 ₽ и 10 000 ₽ за размещение

«Пермский марафон — 2022»

Когда было	Сентябрь 2022 года
Дистанция	Бег — 10 км
Стоимость	1360 ₽



1/4 Я после плавательного этапа Uralman Shartash в Екатеринбурге летом 2022 года

Что дают мне тренировки и что помогает заниматься регулярно

Занятия шесть раз в неделю помогают мне соблюдать режим сна, не испытывать проблем с ранними подъемами, улучшают самочувствие.

У моих часов Garmin есть собственный показатель $VO_2 \max$ — это максимальный объем кислорода в миллилитрах, который вы можете потреблять в минуту на килограмм веса при максимальной нагрузке.



Как экономить на спорте

👍 12 💬 24 📌 26

Проще говоря, $VO_2 \max$ — это показатель аэробной подготовленности. За прошедший год у меня он увеличивался по мере улучшения уровня физической подготовки, и сейчас гаджет думает, что мне 20 лет.

Хотя у меня не было цели похудеть или добиться выдающихся спортивных результатов, считаю, что занимаюсь спортом не зря, это полезно для моего здоровья.

ВОЗ рекомендует взрослым людям не менее 150 минут умеренной активности в неделю — это по 30 минут 5 дней в неделю

[Физическая активность](#) — ВОЗ

Хотя мой возраст — 38 лет, Garmin думает, что мне 20

Как мне кажется, у меня получилось встроить физическую активность в рутину. Обычно тренируюсь рано утром, хотя бывает и днем, но это реже. Мне удается заниматься практически каждый день, пусть по времени и недолго. Я понимаю: если ничего не делаю, уровень моей энергии падает. Боюсь почувствовать себя хуже, и эта мотивация хорошо работает.

Еще тренироваться регулярно помогает то, что у меня есть тренер: если пропускаю, кажется, будто я подвожу человека, который рассчитывает, что я буду заниматься по его плану.



«Стала атлетичнее и счастливее»: 6 полезных привычек, способных изменить жизнь

👍 96 💬 26 📌 107

Сколько стоят мои занятия триатлоном

Я считаю, что мои занятия стоят недорого, пользы они приносят намного больше, чем затрат. Самый дорогой элемент моей экипировки — велосипед, а самые большие обязательные расходы — на тренера и посещение бассейна.

На занятия триатлоном за год я потратил 263 393 ₽

Онлайн-тренировки с персональным тренером по триатлону	60 000 ₽
Очные тренировки по плаванию с тренером	50 000 ₽
Соревнования с учетом размещения	43 393 ₽
Спортивные часы, 2 шт.	39 000 ₽
Новая спортивная одежда	25 000 ₽
Бассейн	24 000 ₽
Гидрокостюм	12 000 ₽
Нагрудный пульсометр	10 000 ₽

Запомнить

1. Регулярные занятия спортом улучшают физическую форму, поднимают настроение, улучшают самочувствие и сон.
2. Самое сложное — сделать из физической активности привычку, не бросить в первые дни и недели.
3. Не обязательно становится спортсменом, чтобы извлекать для себя выгоды из занятий спортом.
4. Чтобы регулярно тренироваться, лучше встроить занятия в рутину и найти для себя работающую мотивацию, например заниматься с тренером.
5. Даже если вы никогда не интересовались физической активностью, начать никогда не поздно.

Вы занимались триатлоном?



Да



Нет



Только бегом



Только плаванием



Только велосипедом

Новости о здоровье, интервью с врачами и инструкции для пациентов — в нашем телеграм-канале. Подписывайтесь, чтобы быть в курсе происходящего: [@t_zdorov](#).

[Подписаться на автора](#)

увлечения

полезные привычки

здоровье

Пермь

спорт

медицина

Автор фото на обложке — Тая Чайка

👍 21 📌 13

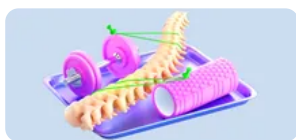


Вот что еще мы писали по этой теме



Как увеличить рост

👍 6 💬 58 📌 20



Как занятия в спортзале помогли мне при сколиозе

👍 40 💬 33 📌 48



Лучшие эллиптические тренажеры: 9 удачных моделей

👍 12 💬 2 📌 15



Правда, что каждый человек может накачать кубики пресса?

👍 30 💬 19 📌 32



Как спорт в

👍 84 💬 29

Сообщество

Зоя Соколова · 21.03

Как наладить контакт с окружающими, если подозреваешь у себя РАС? 💬 54

Elena Sergeevna · 21.03

Рекомендую: 3 произведения русской классики, которые помогли мне понять

Iraida3001 · 21.03

Рекомендую: серия книг «Конгрегация» Надежды Поповой ...

Ульяна · 21.03

Ручная работа: серьги и кольцо из цепочки и колец ...

Снежана Иркутова · 21.03

Финансовое правило: я выбираю качество, чтобы экономить ...

Редакция · 21.03

Голосование: выбираем самый увлекательный дневник за 10—21 марта 💬 1

Аделаида Титенгаузен · 21.03

Моя бьюти-находка: увлажняющий крем Cuskin Clean-Up Moisture Balancing Cream, идеальный для зимы ...

Табаконист · 21.03

Как живет руководитель отдела регионального развития в Екатеринбурге с зарплатой 100 000 ₽ 💬 72

Светлана Л

Логопед об быт влияет ребенка ...

Субботина 21.03

Юрист об правовые л которых м недвижим



Вакансии

Популярное за неделю

О проекте

Контакты

Политика конфиденциальности

Правила пользования сайтом



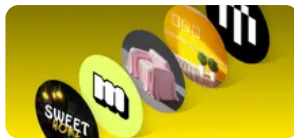
73
Кто может не подавать декларацию при продаже имущества

👍 95 💬 96 📌 124



Как записать ребенка в первый класс через госуслуги

👍 21 💬 39 📌 35



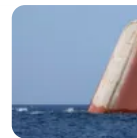
12 телеграм-каналов о дизайне интерьера

👍 26 💬 25 📌 151



**Рекомендую:
3 произведения русской классики, которые помогли мне понять жизнь**

👍 62 💬 142 📌 50



Как атаки хакеров в Красном море повлияли на мировую экономику

👍 41 💬 34