



## ЧЕЛОВЕК ШАГАЮЩИЙ

*Как на любой охоте ходить дольше и энергичнее*



Вик Шендель

**Идеальный темп для перемещения по сравнительно открытой местности – ни быстрый, ни медленный, а что-то вроде «размеренной и энергичной» скорости**

**Я** молюсь за две вещи в клиенте, – признался мне недавно опытный проводник, знающий толк в крупной дичи. – Чтобы он умел стрелять и ходить пешком. Дайте мне охотника, который может делать и то, и другое, и мы не потратим время даром».

И он продолжал сожалеть о том, что многие из его клиентов просто не способны пройти нужное число миль или справиться с пересечённой и глухой местностью, где любят обитать самые крупные и неуловимые животные. Обычный результат – охота, не доставившая удовольствия, часто в сопровождении болей, растяжений и судорог в мышцах, со значительно сниженными шансами на успех.

Исходя из всей этой реальности, давайте посмотрим на кое-какие возможности ходить на своих двоих по удаленным от жилья местам дольше и с большей выносливостью. И начнём мы с нескольких советов по физической подготовке.

Первое и очень важное: избегайте традиционной ошибки и не тяните до последней минуты, – и даже до последнего месяца, – чтобы начать приводить себя в нужную физическую форму. Гораздо легче и намного эффективнее начать тренировки, по крайней мере, за три месяца до начала путешествия. В этом случае вы имеете возможность начать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их, без напряжения или прессинга приближающегося срока отъезда. Очевидно, что вы должны ходить пешком как можно чаще, выискивая по возможности подъёмы и спуски. Вместо лифтов пользуйтесь лестницами (через одну ступеньку вверх, если сможете). Ставьте машину не у самого

входа, а на дальней границе парковки, и в бодром темпе идите в универмаг или другое здание, и в таком же темпе возвращайтесь оттуда. Найдите нестандартные варианты, чтобы поупражняться, в повседневной жизни.

Если вы работаете с тренажерами, то лучше будет провести больше времени на бегущей дорожке, горизонтальной или наклонной, и тренажере, имитирующем подъём по лестнице. Все они помогут вам нарастить мускулы, которые понадобятся при подъёме пешком в гору. Однако недавние исследования показали, что спуск с горы на самом деле требует в три раза больше энергии и усилий, хотя это может стать заметным только на следующий день, когда вы почувствуете, что ваши колени и передние (четырёхглавые) мышцы бедер онемели и болят. Хорошим упражнением для укрепления этих мышц и предотвращения их перегрузки при спусках с гор является упражнение под названием «спуск». Просто встаньте обеими ступнями на ступеньку или ящик высотой 6-8 дюймов (15-20 см), держа руки вдоль тела. Балансируйте на левой ноге, слегка отведя приподнятую правую ногу в сторону от опоры. Согните левое колено и слегка присядьте, коснувшись правой пяткой пола, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте серию из пятнадцати повторов, затем смените ногу и выполните по три серии для каждой ноги.

Ещё одним хорошим упражнением для четырёхглавых мышц бедер является «выпад вниз». Найдите плавный склон и сделайте «выпад» вниз, шагнув одной ногой далеко вперёд, одновременно позволив другой ноге согнуться в колене почти у самой земли.

Задержитесь на мгновение, затем переместите заднюю ногу вперед, сделав следующий большой шаг, прочно поставьте ступню и снова согните и опустите колено другой ноги. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете в ногах умеренную усталость. Занимайтесь этим по три раза в неделю, постепенно увеличивая преодолеваемое расстояние (или наденьте утяжелённый рюкзак для увеличения нагрузки при каждом шаге – выпаде). Те, кто имеет проблемы с коленями, могут попробовать «выпады» на месте, с передней ступнёй, опирающейся на ступеньку или иную приподнятую поверхность. Это укрепляет мышцы вокруг колена без перегрузки сустава (перед тем, как выполнять какие-либо упражнения, которые могут угрожать состоянию здоровья или обострить имеющиеся заболевания, проконсультируйтесь с лечащим доктором или физиотерапевтом).

Обычным недомоганием на сложных охотах является колющая боль в голених на второй день, когда ходьба на негнущихся ногах в стиле франкенштейновского монстра причиняет страдания. Именно мышцы голени позволяют нам поднимать ступню вверх, когда мы делаем большой шаг вперёд. Простое укрепляющее упражнение для предотвращения таких «колик» – это ходьба на пятках. Походите на пятках с приподнятыми носками минуту или две. В день делайте по три таких упражнения, увеличивая их продолжительность по мере укрепления мышц.

Если вы обычно страдаете от болей под коленной чашечкой (patellofemoral pain syndrome – синдром пателлофemorальной боли) во время интенсивной ходьбы или после неё, одним из неочевидных способов,

помогающим предотвратить это, является тренировка бедренных мышц (мышц-сгибателей или флексоров) на растяжение. Бедренные мышцы-сгибатели соединяют таз с верхними частями ног и, как следует из их названия, должны быть гибкими, а не закреплёнными, иначе они могут вызывать проблемы по всей длине ног. Поза йоги под названием Warrior II («Воин II») – хорошее упражнение для растяжки и укрепления флексоров. Расставьте ступни на три-четыре фута (90-120 см) друг от друга, слегка поверните правую ступню внутрь, а левую – наружу, под прямым углом. Поднимите руки на высоту плеч, вытянув их в стороны, опустив кисти и растопырив пальцы. Посмотрите поверх левого плеча и сделайте медленный выпад влево так, чтобы колено правой ноги оказалось над левой ступней, а голень была бы направлена прямо вверх от пола. Замрите на 30 с, вернитесь в исходное положение и проделайте всё то же самое в правую сторону.

Периодичность таких упражнений – два или три раза в неделю, и начинать надо за три месяца до отъезда на охоту, а то и раньше. Это поможет вам привести себя в хорошую форму для любой охоты на крупную дичь, даже и в глухомани. Но это только одна сторона медали, подготовительная стадия. То, как вы ходите, оказавшись в условиях дикой природы, может оказать большое влияние на вашу способность покрывать большие расстояния, одновременно избегая травм и боли.

Выйдя из младенческого возраста, вы разве знали, как нужно ходить? Конечно же, нет. То же самое и тогда, когда дело доходит до активных походов, особенно в гористой или пересеченной местности. В идеале максимальное

расстояние должно покрываться с минимальными усилиями. Это означает, что надо уделять внимание длине и темпу шага. В городах и поселках большинство людей ходят сравнительно короткими шагами, даже когда они спешат. На природе более длинные шаги эффективнее, поскольку требуют одного подъёма ботинка вместо двух для перемещения на одно и то же расстояние. Эффективный шаг (кроме ходьбы по опасному грунту) должен быть комфортно длинным, но, вместе с тем, естественным и без приложения избыточных усилий.

Важен также и темп ходьбы. Многие охотники, либо из-за первоначального избытка сил, либо просто из-за неосведомленности, сначала стремятся идти слишком быстро. Они хотят «оказаться там» как можно быстрее, и какое-то время шагают энергично, но слишком быстро выдыхаются. Самый подходящий темп для перемещения по сравнительно открытой местности – ни быстрый, ни медленный, а что-то вроде «размеренной и энергичной» скорости. Проверить это можно по тем ощущениям, которые он вызывает. Вы достигли правильного темпа и длины шага, когда чувствуете, что могли бы идти часами, не испытывая усталости. Пульс может слегка участиться, но без сильных ударов, а дыхание должно быть глубоким, ровным и регулярным. То есть вы вошли в свой ритм с определённой длиной и темпом шага и, может быть, даже с частотой естественного размахивания руками и покачивания бедрами, что позволяет вам испытывать удовлетворение от ходьбы.

Осанка тоже значит немало. При ходьбе многие люди наклоняются слишком сильно вперёд или горбятся, уставившись в землю.



С точки зрения биомеханики всё это неправильно. Такая осанка, в действительности, мешает вашему перемещению и затрудняет движения. Гораздо лучше «нести» себя в более или менее вертикальном положении (но, естественно, не в закреплённом, словно кол проглотивши), чтобы ноги находились непосредственно под вами, а глаза смотрели вперёд.

По возможности, перешагивайте или обходите препятствия, такие как валуны или поваленные деревья, а не наступайте на них и не спрыгивайте с них. Движения вверх/вниз требуют усилий и могут увеличить риск получить травму.

Крутые склоны потребуют укороченных шагов в более медленном темпе. Опять-таки, попробуйте сохранить в разумных пределах вертикальное положение тела. Избегайте обычной традиции сутулиться и наклоняться к склону. Ещё одна типичная ошибка заключается в подъёме, опираясь, главным образом, на пальцы ног, что вызывает ненужное напряжение икроножных мышц. Гораздо лучше при каждом шаге прочно ставить на землю всю подошву ботинка, что не только распределит ваш вес более равномерно, но ещё обеспечит лучшее и более безопасное равновесие. Исключением из этого правила является горизонтальное и диагональное пересечение крутого склона по плохо различимой тропе или вообще без неё. В данном случае вы не должны ставить на землю всю подошву, поскольку это может привести к тому, что лодыжка подвернётся наружу (с растяжением и даже вывихом голеностопного сустава). Для обеспечения точки опоры на земле лучше пользоваться кромкой подошвы ботинка. Плотнo опирайтесь на нее, делая

следующий шаг вверх, и так далее. На очень крутых подъёмах самый быстрый путь наверх может быть не по прямой линии, а по легче осуществляемому «траверсу» (зигзагообразные пересечения склона от одной его кромки к другой).

Во время любого подъёма, если вы или мышцы ваших ног начинают чувствовать напряже-

---

## ***На самом деле спуск вниз обычно требует в три раза больше энергии***

---

ние и усталость, делайте по пути «шаги отдыха». Поднимите правую ступню и одновременно зафиксируйте левую ногу, целиком перенеся на нее вес тела. Слегка опустите правую ступню на землю и сделайте один или несколько глубоких вдохов, пока ваша правая нога отдыхает. После этого твёрдо поставьте её на землю, перенесите на неё вес тела и поднимите вверх левую ногу, повторяя то же самое. Вы можете делать это по мере необходимости. Ключевым моментом является фиксация опорной ноги, чтобы вес тела больше воспринимался костями, а не мышцами ног. Очевидно, что темп ходьбы при этом медленный, но он позволяет вам двигаться вперёд без нагрузок, способных вызвать изнурение или усталость.

Спуск вниз может показаться блаженным облегчением после долгих и утомительных подъёмов, но помните, что говорят спортивные врачи: он может потребовать

в три раза больше энергии. Также с большей вероятностью можно получить новые травмы или разбередить старые. Кроме того, возрастает опасность поскользнуться или упасть. Перед началом спуска по крутому склону подтяните шнурки, чтобы пальцы ног не утыкались бы в носки ботинок, а ступни не скользили бы и на них не натерлись бы волдыри. Обычно спуски вниз лучше преодолевать укороченным шагом, с согнутыми, пружинящими коленями и контролируемой постановкой ступней. Избегайте общепринятой привычки отклоняться назад к склону – это только увеличивает вероятность того, что вы начнёте скользить. Постарайтесь не напрягаться; лучше оставайтесь ослабленным и подвижным, чтобы при ходьбе вниз вы могли легко амортизировать удары, а не сотрясаться всем телом. Очень крутые места разумнее пересекать «траверсами», а не ломиться вниз по линии склона.

Делайте частые привалы в течение дня. Не смущайтесь попросить у проводника или партнера короткую передышку. Исследования показали, что такие частые короткие привалы лучше одного или двух привалов после длинных переходов, когда вы в изнеможении валитесь на землю. Даже пяти-семиминутная передышка поможет вашему телу удалить из него более трети выделившейся молочной кислоты, которая накапливает мышечную усталость. Также помните об обезвоживании в течение дня и пейте до того, как почувствуете сильную жажду. Приём лёгкой и полезной пищи несколько раз в день поможет сохранить энергию, так что вы сможете хорошо шагать, хорошо стрелять и получать удовольствие от всего этого приключения. 