# Сколько нужно времени, чтобы потерять физическую форму

*Каждый из нас когда-нибудь пропускал тренировки. В этом нет ничего плохого. При интенсивных нагрузках возрастает уровень стресса, поэтому хорошая тренировочная программа всегда предполагает несколько дней отдыха. Проблема лишь в том, что три дня незаметно перетекают в шесть, а затем и во все 10 дней увиливания от тренировок. В такие моменты возникает разумный вопрос: а сколько времени требуется, чтобы потерять приобретённую физическую форму?*

Физическая форма теряется сразу по нескольким направлениям: мышечная сила и выносливость сердца. Скорость процесса зависит от длительности отдыха и уровня нашей физической подготовки.

## Если вы занимаетесь регулярно

Гораздо легче вернуть себе прежнюю форму после затяжного перерыва, если вы регулярно занимались 4–6 раз в неделю на протяжении продолжительного времени. Например, если вы тренировались по несколько раз в неделю в течение года (вас можно отнести к разряду спортсменов), ваша мышечная память позволит вам быстрее вернуть былую форму.

**Потеря мышечной силы**

Многое ещё зависит от того, чем вызван перерыв. Если человек находится практически без движения (болен), то мышечная сила начнёт теряться через 2–3 недели перерыва. Если же человек ведёт активный образ жизни и подвергает себя лёгким нагрузкам (даже на уровне бытовых ситуаций), то потребуется 3–5 недель, прежде чем он существенно потеряет в силе.

Для сомневающихся скажу, что эти вещи [научно доказаны](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11474330). Журнал Medicine & Science in Sports & Exercise публиковал результаты нескольких исследований, где предметом изучения выступали легкоатлеты, гребцы и тяжелоатлеты.

*Интересно, но у всех трёх групп спортсменов основные мышечные волокна совсем не изменились даже после месячного перерыва в тренировках. Но в то же время специализированные мышцы, необходимые для конкретного вида спорта, начали терять форму уже через две недели бездействия.*

Например, легкоатлеты за время перерыва потеряли значительное количество медленных мышечных волокон. А тяжелоатлеты лишились части с трудом добытых быстрых мышечных волокон.

Если обобщить, то получается, что наше тело пытается сохранять общую мышечную силу так долго, как только может. А вот специальные навыки, необходимые для специфических упражнений, пропадают гораздо быстрей. Можно сказать, что тело человека стремится к универсальности.

**Потеря выносливости**

К несчастью, выносливость мы теряем заметно быстрее, чем мышечную силу. Во время одного [исследования](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8282588) было обнаружено, что результатом четырёхнедельного воздержания от тренировок становится 20-процентное снижение количества кислорода, который спортсмен может усвоить в единицу времени (VO2 maх).

Есть и другие исследования с похожими результатами. Например, [было установлено](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6511559), что после 12 дней отдыха VO2 max падает на 7%, а концентрация в крови ферментов, которые отвечают за уровень выносливости, снижается на 50%.

Стоит отметить, что хотя выносливость теряется значительно быстрее, чем мышечная сила, но восстановить её проще.

## Если вы только начали тренироваться

Если вы недавно начали тренироваться, то постарайтесь избегать продолжительного отдыха. У вас ещё нет привычки к тренировкам, поэтому ваш мозг будет искать любую причину, чтобы пропустить занятие. Стоит вам пойти у него на поводу, и вам будет сложно вернуть себя в прежнее русло.

**Потеря мышечной силы**

Интересно, но новичкам гораздо проще сохранять физическую силу после длительных перерывов, чем тем, кто занимается уже давно.

[Группу парней](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21771261), которые ранее ничем не занимались, попросили сделать трёхнедельный перерыв в середине 15-недельной тренировочной программы. Когда эти парни закончили программу (после перерыва), у них был примерно тот же уровень мышечной силы, что и у тех, кто не делал перерыва. В ходе другого исследования [было обнаружено](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2311599), что прошедшим четырёхмесячную тренировочную программу и полгода отдыхавшим после этого удалось сохранить 50% приобретённой мышечной силы.

*Новички быстрее теряют концентрическую силу (когда мышцы сокращаются, преодолевая сопротивление, — подъём штанги) и медленнее эксцентрическую силу (возникает при сопротивлении внешней силе — удерживание штанги усилием бицепсов).*

В ходе [наблюдения за 13 парнями](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15702342), которые только начали тренироваться, было установлено, что через три месяца после завершения трёхмесячной тренировочной программы, они сохранили эксцентрическую силу, но практически полностью потеряли динамическую (концентрическую).

**Потеря выносливости**

Сердечно-сосудистая система более чувствительна к затяжным перерывам в тренировках. Одно из лучших исследований на эту тему [выявило](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11252068), что уровень VO2max, достигнутый за два месяца упорных тренировок, был полностью утерян всего лишь после четырёх недель перерыва.

## Другие факторы

Помимо уровня физической подготовки, который определяет, насколько быстро вы наберёте прежнюю физическую форму, есть ещё и другие факторы, которые тоже играют свою роль.

Во-первых, нельзя сбрасывать со счетов возраст человека. Если взять людей 20–30 лет и 65–72 лет, то старшая группа потеряет мышечную силу [в два раза быстрее](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10949019).

Во-вторых, имеет значение причина, по которой человек отдыхает. Вот результаты одного [интересного исследования](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16984982). Добровольцам, не занимавшимся спортом, вводили гормоны, которые вызывали у человека состояние стресса от травмы и болезни. В течение следующих 28 дней эти люди потеряли 28% от общей мышечной силы. А это намного больше среднего уровня.

https://greatist.com/how-long-lose-your-fitness