

Тренировка ног для лыж: полное занятие на силовую выносливость и контроль

Выполняйте занятие по порядку. Сначала потренируйте контролируемое опускание и силу каждой ноги, затем переходите к боковым движениям, икрам и короткому статическому удержанию.

Занятие в двух строках

Стандартный вариант займёт около 42–47 минут: 6 минут разминки, три основных упражнения по три подхода, затем два круга с боковыми выпадами, подъёмами на носок на одной ноге и удержанием у стены. В первый раз выберите вариант на 25–30 минут: по два основных подхода и один заключительный круг.

Первый раз: 25–30 минут

1. Сохраните полную 6-минутную разминку.

3. В блоке В сделайте один круг и удерживайте положение у стены 20 секунд.

2. В блоке А выполните по два подхода вместо трёх.

4. Не добавляйте вес. Запишите упражнение, в котором контроль ухудшился первым.

Что подготовить до начала

Разложите всё до разминки. Для степ-платформы устойчивость важнее высоты.

1 Низкая платформа Устойчивая ступень или платформа высотой примерно 10–20 сантиметров. Она не должна шататься или скользить.	2 Опора Стена, перила или спинка тяжёлого стула для упражнений на одной ноге.
3 Таймер Установите интервалы на 30, 60 и 75 секунд. Паузы входят в занятие.	4 Необязательный вес Рюкзак или две гантели. Добавляйте вес, когда уверенно выполняете вариант с массой тела.

Почему упражнения идут именно так

Сначала идут упражнения, которые сильнее зависят от контроля. Короткий круг начинается после технически сложных повторов.

6 минут	Разминка	Разогрейтесь и повторите движения без дополнительного веса.
8–9 минут	Контроль опускания	Выполните спуски со ступени в заданном темпе, пока вам легче удерживать внимание и равновесие.
14–16 минут	Сила каждой ноги	Сделайте выпады вперёд и румынскую тягу на одной ноге отдельными подходами.
10–12 минут	Силовая выносливость	Объедините боковое движение, икры и удержание у стены в два спокойных круга.
2–3 минуты	Завершение	Спокойно походите и запишите одно наблюдение.

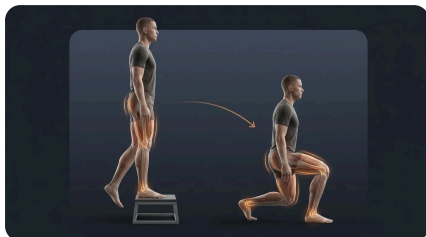
Разминка: 6 минут без прыжков

Выберите амплитуду, которую контролируете без обходных движений. К последнему упражнению вы разогреетесь, но сможете говорить без одышки.

60 секунд	Быстрый марш	Ставьте стопу целиком и свободно двигайте руками.
8 повторов	Приседание до платформы	Слегка коснитесь платформы тазом и встаньте. Направляйте колени и стопы одинаково.
6 на сторону	Выпад назад	Коротко отведите одну ногу назад и вернитесь в стойку. Сохраняйте небольшую глубину.
8 повторов	Наклон с движением таза назад	Отведите таз назад, вытяните спину и разогнитесь в тазобедренных суставах.
8 повторов	Подъём на носки	Плавно поднимите обе пятки и полностью опустите их.

Блок А: сначала контролируемая сила

Завершите все подходы одного упражнения и только потом переходите к следующему. Не превращайте этот блок в круг. Выберите амплитуду, при которой последний повтор похож на первый, а в запасе остаются примерно два чистых повтора.



Упражнение 1 · 3 × 6 на сторону · 3 секунды вниз

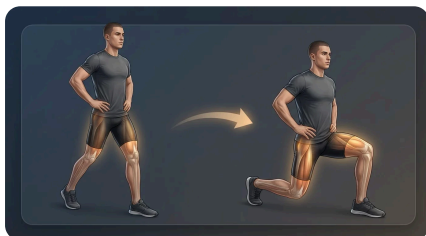
Медленное опускание со ступени

Мышцы и задача: Квадрицепсы, ягодицы, контроль таза, колена и стопы

Следите: Держите всю стопу на платформе. Опускайте свободную пятку к полу три секунды и плавно возвращайтесь. Сохраняйте таз и опорную стопу неподвижными.

Пауза: 60–75 секунд после обеих сторон.

Упрощение: Возьмите более низкую платформу, слегка держитесь за опору или сократите амплитуду.



Упражнение 2 · 3 × 8 на сторону

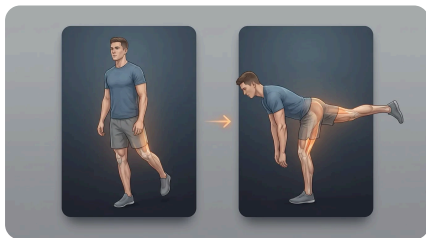
Выпад вперёд

Мышцы и задача: Квадрицепсы, ягодицы, приводящие мышцы и устойчивость каждой ноги

Следите: Сделайте достаточно длинный шаг, плавно опуститесь и вернитесь, отталкиваясь всей передней стопой. Направляйте колено по линии пальцев.

Пауза: 60–75 секунд после обеих сторон.

Упрощение: Останьтесь в разножке, держитесь за опору и двигайтесь только вверх и вниз.



Упражнение 3 · 3 × 8 на сторону

Румынская тяга на одной ноге

Мышцы и задача: Ягодицы, задняя поверхность бедра, стопа и контроль таза

Следите: Отводите таз назад, а свободную ногу тяните в противоположную сторону. Остановитесь до поворота спины или таза. Слегка согните опорное колено.

Пауза: 60–75 секунд после обеих сторон.

Упрощение: Касайтесь стены одной рукой или поставьте носок свободной ноги сзади на пол.

Блок В: боковая работа, икры и удержание

Выполните три упражнения подряд. Отдыхайте 30 секунд между ними и 75 секунд после удержания у стены, затем повторите круг. Удержание тренирует локальную силовую выносливость, а не имитирует лыжный спуск.



Упражнение 4 · 2 × 8 на сторону

Боковой выпад

Мышцы и задача: Квадрицепсы, ягодицы, приводящие мышцы и боковое движение

Следите: Отведите таз назад над одной ногой, сохраняя вторую стопу на полу. Вернитесь в центр, отталкиваясь всей рабочей стопой.

Пауза: 30 секунд, затем переходите к подъёмам на носок.

Упрощение: Уменьшите шаг и глубину или держитесь за опору.



Упражнение 5 · 2 × 10–12 на сторону

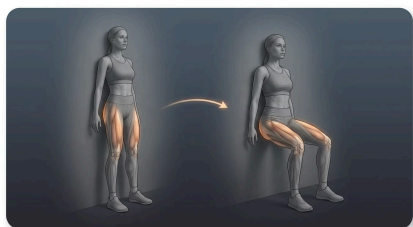
Подъём на носок на одной ноге

Мышцы и задача: Икры, стопа и голеностопный сустав

Следите: Равномерно давите передней частью стопы, плавно поднимите пятку и полностью опустите. Используйте опору только для равновесия.

Пауза: 30 секунд, затем переходите к удержанию у стены.

Упрощение: Поднимайтесь на двух ногах или уменьшите высоту.



Упражнение 6 · 2 × 20–40 секунд

Удержание приседа у стены

Мышцы и задача: Статическая силовая выносливость квадрицепсов и ягодиц

Следите: Выберите высоту, на которой стопы и колени остаются стабильными, а дыхание — свободным. Закончите до того, как придётся упираться руками в бёдра.

Пауза: 75 секунд, затем начинайте второй круг.

Упрощение: Оставайтесь выше или удерживайте положение 15–20 секунд.

Первый раз: 25–30 минут

Короткий вариант поможет подобрать высоту платформы, амплитуду и подходящие упрощения.

- 1. Сохраните полную 6-минутную разминку.
- 2. В блоке А выполните по два подхода вместо трёх.
- 3. В блоке В сделайте один круг и удерживайте положение у стены 20 секунд.
- 4. Не добавляйте вес. Запишите упражнение, в котором контроль ухудшился первым.

Меняйте один параметр за занятие

Если вы контролируете все подходы, выберите одно изменение для следующего занятия. Остальные параметры оставьте прежними.

1	Добавьте один повтор	Добавьте по одному повтору на сторону в опускании, выпаде или румынской тяге.
2	Добавьте небольшой вес	Возьмите лёгкий рюкзак или небольшие гантели. Сохраните количество подходов и повторов.
3	Увеличьте амплитуду	Поднимите платформу или опускайтесь глубже, пока контролируете таз, колено и стопу.
4	Удерживайте на пять секунд дольше	Увеличьте только время у стены и закончите до ухудшения техники.
5	Добавьте подход или круг	Расширьте либо одно основное упражнение, либо заключительный круг. Остальную часть занятия сохраните без изменений.

Как часто выполнять занятие

Учитывайте любую другую тренировку нижней части тела в недельной нагрузке на ноги. Используйте этот шаблон как отдельное занятие или замену, а не прибавляйте его автоматически к текущему плану.

Вы уже тренируете ноги	Выполняйте это занятие раз в неделю или замените им похожую тренировку ног.
Это ваша основная тренировка ног	Общий вариант — до двух занятий в непоследовательные дни. Усложняйте только одно из них за раз.

Закончите подход, когда повтор распадается

Остановитесь, если перестали контролировать положение, амплитуду, темп, равновесие или спокойное дыхание. Сократите движение, выберите упрощение или завершите блок. Это правило не оценивает боль, травмы и медицинские симптомы.

Завершите занятие полезной заметкой

Спокойно походите 2–3 минуты. Запишите упражнение, вариант и последний контролируемый подход. Эти данные помогут скорректировать следующую тренировку лучше, чем оценка жжения в ногах.

Это универсальный пример для здоровых взрослых, знакомых с базовыми силовыми упражнениями. Он не учитывает ваш двигательный опыт, текущую недельную нагрузку и состояние здоровья.

Основания и границы этой тренировки

- Горные лыжи многократно нагружают мышцы ног. Небольшие исследования с участием лыжников-любителей описывают изменения мышечной активности в течение дня и снижение отдельных показателей эксцентрической силы после нескольких часов катания. Они не определяют идеальное упражнение.
- [1] [2] [3]
- У лыжников-спортсменов более высокая критическая сила была связана с несколькими показателями результата. Поперечное исследование показывает связь, но не причинность и не целевые значения для любителей.
- [4]
- Общие исследования силовых тренировок связывают постепенную работу с развитием силы, локальной мышечной выносливости и равновесия у здоровых взрослых. Постоянно доходить до мгновенного мышечного отказа необязательно. В обзоре исследований разминка улучшила многие изученные показатели физической работоспособности.
- [5] [6] [7]
- Ни один источник не проверял именно эти шесть упражнений, их последовательность, паузы и повторы как единое занятие для лыж. Комплекс составлен редакцией; материалы Ski Austria использованы для дополнительного сравнения доступных групп упражнений.
- [8]

Обсудите коррективку с ИИ-тренером

В SlopeReady вы можете спросить ИИ-тренера, где эта тренировка поместится в сохранённом плане. Он может использовать ваш профиль, подтверждённый план, последние сводки занятий и доступные показатели восстановления из Apple Health.

Тренер может предложить перенести или сократить занятие либо заменить упражнение подходящим вариантом из каталога. Вы увидите постоянное изменение до подтверждения. Тренер не наблюдает за техникой и знает только доступный в приложении контекст.

SlopeReady читает разрешённые вами данные Apple Health для анализа и работы с планом. Приложение ничего не записывает в Apple Health, не запускает тренировку в реальном времени и не записывает занятия, пульс в реальном времени или GPS-маршруты.

Поведение продукта проверено по актуальному коду SlopeReady 12 августа 2026 года.

Источники

- Turnbull, Kilding и Keogh (2009): физиология горных лыж
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
- Koller et al. (2015): эксцентрическая сила после четырёх часов любительского катания
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
- Hermann et al. (2023): мышечная усталость в течение лыжного дня
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10138889/
- Chollet et al. (2026): критическая сила у горнолыжников-спортсменов
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41781208/
- American College of Sports Medicine (2026): силовая тренировка здоровых взрослых
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
- Grgic et al. (2022): силовая тренировка до мышечного отказа
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/
- Fradkin, Zazryn и Smoliga (2010): разминка и физическая работоспособность
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
- Ski Austria: подготовка к зиме
www.skiaustria.at/de/services/tipps-und-tricks/ski-workout
- Условия использования SlopeReady
slopeready.app/terms.html
- Политика конфиденциальности SlopeReady
slopeready.app/privacy.html

Обновлено	2026-08-12
Автор	Редакция SlopeReady
Примечание об изменении	Новая публикация: полное занятие для ног с последовательностью, объёмом, паузами, шестью иллюстрациями из каталога, короткой первой версией, прогрессией, частыми ошибками, границами доказательности и листом для печати.

SlopeReady · Тренировка ног для лыж