



Чтобы успешно выступить на соревнованиях, помимо хорошей физической формы, необходимо также иметь большой запас энергии в организме. Для велосипедистов это, прежде всего, гликоген – животный крахмал, запасы которого накапливаются в печени и мышцах. Постоянные тренировки на выносливость помогают накапливать гликоген, но главная задача для спортсмена – максимально увеличить резерв углеводов в организме непосредственно к старту. Для этого велосипедист должен получать правильное питание до, во время и после соревнований. Рассмотрим все три периода.

1) До соревнований

Главное вещество, помогающее поддерживать силы велосипедиста во время гонки – гликоген. Именно поэтому до гонки нужно постараться запастись как можно большим количеством гликогена. Для этого предлагается следующий пятидневный цикл (начало цикла – за 5 дней до гонки). В первый и второй день при обычном режиме питания выполняют большой объем работы (пульс – 150-155 уд/мин). На третий день проводят интенсивную тренировку при пульсе не ниже 155 уд/мин (с 1-2-минутными выходами на пульс 180-190 уд/мин). Длительность такой тренировки – от 70 до 80 минут. После тренировки принимают углеводистую пищу, богатую, в первую очередь, крахмалом (макароны, картофель, злаковые продукты и т.п.). После интенсивной тренировки полезно выпить таблетку аспаркама или панангина, но увлекаться медикаментами не стоит. В четвертый и пятый день не следует нагружать свой организм, а также снижать содержание углеводов в пище. Вообще, в эти дни питание должно быть наиболее обильным. Последний день перед стартом – день максимального приема витаминов, минералов и восстанавливающих веществ. Полезно исключить из рациона белки и жиры, поскольку они мешают усваивать углеводы. На протяжении всего периода подготовки не следует ограничивать себя в потреблении жидкости. Но нельзя пить напитки, содержащие кофеин и алкоголь.

2) Во время соревнований

В дни соревнований нужно есть хорошо усваиваемую пищу, причем понемногу и часто. Не следует включать в рацион те продукты, которые не входили в него на подготовительном этапе. Нормально поесть можно за 4 часа до старта. А за 15 минут до начала гонки – съесть энергетический батончик. Во время гонки следует потреблять от 50 до 75 г углеводов в час. Важно только, чтобы количество углеводов составляло не более 10 % от количества выпиваемой жидкости, иначе они будут плохо усваиваться. Вообще, приему жидкости во время гонки нужно уделять особое внимание. Приведем несколько соответствующих советов.

- Помните, что простая вода не содержит тех веществ, которые необходимы организму во время гонки; употребляйте специально приготовленные для гонки напитки.
- За 30 минут до старта выпейте около полулитра жидкости; хорошо, жидкость будет отличаться повышенным содержанием фруктозы.
- За 5 минут до начала гонки выпейте еще около полулитра жидкости (это полезно, так как первые 15-20 минут гонки вам, скорее всего, будет не до питья).
- Во время гонки начинайте пить до того, как почувствуете жажду.
- Пейте небольшими порциями (по 130-300 мл) и часто (каждые 15-20 минут).
- Через 30 минут после старта начинайте пить углеводно-минеральные напитки (1 литр раствора должен содержать от 200 до 300 ккал; кроме того, в состав должны входить

магний, калий и витамин С).

- Не принимайте солевые таблетки.

3) После соревнований

Самое главное – как можно скорее устранить недостаток воды, витаминов и минеральных веществ (в первую очередь, калия, магния и железа) в организме. Важно, чтобы восстановление вашего организма началось в первые же часы после гонки. В дальнейшем пейте много жидкости, ешьте фрукты, овощи и обезжиренные молочные продукты. Перекусывайте между основными приемами пищи (для этой цели подойдет, например, йогурт). Полное восстановление должно наступить через 72 часа.

Текст: Шумара Е.В.

Редакция: hobby.ru