



**«Это просто как езда на велосипеде». Сколько раз вы слышали, как это говорят? Но, в целом, в том, чтобы ездить на велосипеде, нет ничего легкого. Гоняться профессионально – это тяжелый образ жизни, который фактически требует отдачи и жертвенности 365 дней в году, 24 часа в сутки.**

С зарплатой, далекой от зарплаты спортсменов «большой четверки» - бейсбола, футбола, баскетбола и хоккея (виды спорта, наиболее популярные в США – прим. пер.), - реальность далека от той гламурной жизни, которой, по нашему представлению, живут все спортсмены. Велогонщик буквально питается велоспортом, спит и видит велоспорт, путешествует на велосипеде и живет велоспортом каждый божий день.

Спортсмены, принимающие участие в Amgen Tour of California обычно за год проезжают на велосипедах в два раза больше миль, чем среднестатистический человек на своем автомобиле. У профессиональных велогонщиков за год в ногах оказывается от 20 до 25 тысяч тренировочных и гоночных миль. Это огромное количество времени в седле, и, как и в любом другом виде спорта, все начинается с тренировок.

## Тренировки

Профессиональные велогонщики в среднем тратят от двух до шести часов на тренировки. Большая часть этого времени тратится на езду на велосипеде, но они могут потратить час на занятия в тренажерном зале несколько дней в неделю, поднимая тяжести, чтобы сформировать мускулатуру ног и основную силу, особенно в межсезонье (с середины октября до середины января). Спортсмены получают график тренировок от своей команды или персонального тренера, основанный на том, к какой гоночной специализации они принадлежат: является ли гонщик мощным спринтером, или гибким горняком, или универсалом, который умеет и то, и другое с одинаковым апломбом, и на том, на гонках какого типа они будут соревноваться, и каким будут отдавать приоритет в ходе сезона – однодневкам или многодневкам.

В начальных фазах тренировок гонщики будут проводить много часов, наращивая свои аэробные показатели во время длительных заездов на 60% от максимального сердечного ритма. Темп устойчивый и относительно легкий, поэтому они могут в буквальном смысле педалировать весь день и не чувствовать напряжения. Все это известно как базовые тренировки, так как они формируют необходимый общий физический фундамент спортсмена. После месяца или двух базовых выездов гонщики добавляют умеренные нагрузки на 75-80% от их максимального сердечного ритма в виде отрезков, которые различаются длительностью и интенсивностью – от максимально коротких взрывных 10-секундных спринтерских отрезков до длительных приложений усилий, до часа в длинный подъем. Предгоночная фаза представляет собой отрезки в холмах и равнинные участки на большой интенсивности – 90-100% от максимального сердечного ритма – как правило, они длятся 2-15 минут. Когда интенсивность нарастает, объем (или длительность) отрезков обычно уменьшается.

Для измерения прикладываемых усилий, велогонщики обычно носят монитор сердечного ритма, и большинство профессионалов сегодня используют измеритель

мощности, который измеряет мощность в ваттах. Опытные профики часто интуитивно осознают, как тяжело они едут, основываясь на своих ощущениях.

Во время межсезонья профики берут 1-4 недели отдыха от велосипеда, в такой же степени психологического, как и физического. Во время перерыва они обычно выполняют некоторые упражнения. Горный велосипед, бег, прогулки пешком и беговые лыжи – вот несколько перекрестных видов физической активности, которые предпочитают велосипедисты, которыми они могут продолжать заниматься, пока не вернуться к более структурированным тренировкам.

### Питание

Для обеспечения энергией тренировок и гонок по 100 или более миль в день, требуется полноценное, здоровое питание и дисциплинированная диета. Профики обычно потребляют много свежих фруктов и овощей, много углеводов из пасты, риса и картофеля, и белков для роста мышц, регенерации и восстановления. «Когда я выезжаю надолго или посреди жесткого блока тренировок, я ем много углеводов. Когда я тренируюсь легко, то ем меньше, - объясняет действующий чемпион США Джордж Хинкепи. – Я не ем ненужных и вредных жиров. К счастью, моя жена (Мелани) – прекрасный повар, и она готовит мне еду, когда я дома. Я действительно не пью крепкие алкогольные напитки, но выпиваю бокал вина почти каждый день за обедом».

Многократный чемпион США в раздельном старте Дэвид Забриски соглашается: «Моя жена готовит органическую и здоровую пищу, когда я дома. Я бы не съел кусочек шоколадного торта, если бы она предложила его мне, но, будучи постоянно в дороге, признаюсь, что сложно сопротивляться этому зверю, известному как фаст-фуд».

Гонщики должны есть и пить на велосипеде для поддержания нормального уровня жидкость в организме, а также для сохранения энергетических ресурсов. Во время тренировки гонщики потребляют энергетические батончики, которые богаты углеводами и содержат белок. Они также питаются энергетическими гелями, которые обеспечивают быструю доставку углеводов и калорий. Некоторые балуют себя ломтиками моркови или банановым пирогом. «У меня есть правило, которому я всегда следую: никогда не голодать на велосипеде», - говорит Хинкепи. Спортсмены, которые соревнуются на многодневных гонках, знают, что то, что они едят сегодня, будет топливом для их гонки завтра.

Есть нечто большее, чем просто вода в бутылках. Профики пьют богатые электролитами напитки и иногда даже безалкогольные напитки с кофеином. Во время гонок прохладительный напиток придает сил в последний час на трассе. В сумках-мюзеттах, которые передаются гонщикам во время гонки, вы можете увидеть энергетические батончики, гели, маленькие пирожные и бутерброды, которые просто съесть.

Профессионалы обычно сжигают до 5 тысяч калорий за один этап многодневной гонки (средняя диета составляет 2-3 тысячи калорий в день), так что вы можете представить,

что они могут есть все, что захотят, не только чтобы пополнять свои жизненно важные ресурсы, никогда не беспокоясь об этом. Но, тем не менее, гонщики, как известно, одержимы своим весом – из чего следует развитие некоторых расстройств пищевого поведения. Многие взвешивают свою пищу, чтобы держать порции под контролем. Профик может взвеситься после этапа, чтобы узнать, сколько пищи и жидкости ему надо употребить, чтобы вернуть свой гоночный вес. Во время межсезонья гонщики могут весить на 3-10 фунтов (1,5-5 кг) больше, чем составляет их гоночный вес, и большинство из них не думают об этом, потому что знают, что сбросят излишки, когда повысится интенсивность их подготовки.

Профессионал может консультироваться с врачом или диетологом, чтобы тщательно составить список витаминов и пищевых добавок, убедившись при этом, что эти продукты попадают в строгие рамки списка разрешенных препаратов.

### **Восстановление**

За тяжелыми тренировками или днями гонок следуют восстановительные выезды: короткие, легкие, которые позволяют организму восстановиться после напряжения предыдущих дней, чтобы дать ногам разойтись и наладиться кровообращению. Забриски и Хинкепи оба заявляют о необходимости спать по ночам как минимум восемь часов. Хинкепи также пытается выкроить время, чтобы немного подремать после долгих тренировок, когда его расписание позволяет.

После тренировок и гонок гонщики обычно пьют восстановительный напиток с углеводами и белками, сменяющийся полноценной едой, чтобы стимулировать восстановление. Во время гонок команды предоставляют массажистов, чтобы помочь гонщикам избавиться от молочной кислоты из мышц ног и облегчить боль и страдания, полученные как знаки отличия за усилия гоночного дня. Будучи дома, профики обычно сами делают себе массаж, или пользуются поролоновым роликом или другим приспособлением для массажа. Гонщики также могут поднимать ноги, чтобы избавиться от токсинов и молочной кислоты. Есть одна старая велосипедная пословица, которой следуют многие профессионалы: «Не ходи, если можешь стоять. Не стой, если можешь сидеть. Не сиди, если можешь лечь».

### **Образ жизни**

С гонками, которые проходят с середины января до середины октября, в велоспорте, пожалуй, самый длинный и, возможно, самый изнурительный сезон среди всех профессиональных видов спорта. С таким длинным сезоном профессиональные спортсмены должны тщательно соблюдать темп и давать своим телам и умам отдых, необходимый для того, чтобы удерживаться на пике психологической и физической формы, сосредоточенности и мотивации. Одним из факторов, который собирает дань в течение года, – это путешествия. Оба – Забриски и Хинкепи – проводят львиную долю своего гоночного сезона в Европе, поэтому у них есть дома в Жироне, в Испании, что позволяет минимизировать расстояния, которые они преодолевают, уезжая на гонки и приезжая с них. Межсезонье они проводят дома в США.

«Больше всего я ненавижу переезды. Это мучительно и трудно – восстанавливаться потом, особенно после длительных поездок», - говорит Забриски, который носит компрессионные чулки на ногах во время перелетов, чтобы повысить восстанавливаемость.

«Мы обычно прилетаем за день до гонки; раньше – если это одна из Классик, - объясняет Хинкепи. – Полеты по Европе короче, обычно около полутора часов. Гонки длинные. Обычно ничего не происходит в первые часы, поэтому у вас есть время, чтобы разработать ноги после перелета, совершенного за день до этого».

Хотя профессионалы путешествуют, чтобы гоняться, по красивым, экзотическим и историческим местам по всему миру, они редко видят что-то. «Мы путешествуем в пузыре. Обычно мы настолько уставшие, что видим только отели, аэропорты и маршруты гонок», - рассказывает Забриски, признаваясь также, что никогда не был в «настоящем» отпуске.

Хинкепи с энтузиазмом путешествует на каникулах в межсезонье с женой Мелани и детьми, по таким «обыкновенным» местам как Нью-Йорк. Жены обоих, Хинкепи и Забриски, по возможности присоединяются к мужьям в дороге, особенно когда те проводят долгое время на якоре в Жироне. Но иногда для них просто невозможно отправиться в поездку. «Покинуть девочек (жену и дочь, прим. пер.) тяжело и становится все тяжелее с каждым годом», - говорит Хинкепи.

В это же время по дороге с командой спортсмены участвуют в рекламных мероприятиях и встречах со спонсорами. Иногда они дают интервью СМИ и посещают ежедневные командные встречи и сборы по выработке стратегии вечером или утром перед стартом. Эти необходимые функции и обязанности, очевидно, урезают время, отведенное под отдых, восстановление, подготовку, но это часть их работы.

Профики ответственно подходят к своей работе и адаптируют свой образ жизни под свою спортивную карьеру. Когда у Хинкепи во время тренировки звонит телефон, он говорит людям, что он в офисе. Когда Хинкепи и Забриски не на гонках, они в основном едят дома, хотя Хинкепи иногда обедает вне дома с друзьями. Забриски говорит: «Рэнди (его жена) и я остаемся дома. Я не выхожу в свет слишком часто и не думаю, что пропускаю что-то особенное». Забриски ложится спать в 11.30. Хинкепи иногда не прочь задержаться с друзьями и до часу ночи, хотя «если ничего не происходит, я могу лечь спать и в 10 вечера, но обычно я бодрствую до полуночи».

Будучи дома, в Гринвилле, штат Южная Каролина, Хинкепи часто отводит вторую половину дня для посещения штаб-квартиры Hincapie Sportswear, чтобы проверить, как процветает их с братом Ричем бизнес по производству спортивной одежды для велоспорта и триатлона, организованный совместно с Pla d'Adet, тренировочным сообществом, получившем свое название после победы Джорджа на этапе Тур де Франс в 2005 году. «Очень важно регулярно присматривать за бизнесом, но это то, что делает пребывание в Жироне проще. Я меньше отвлекаюсь, все сосредоточено вокруг тренировок, восстановления и отдыха после гонок, - рассказывает гордый отец,

которого, как правило, в 7.30 утра будит его дочь. - Утро – это наше с Джулией время. Я проверяю электронную почту, помогаю ей одеться и позавтракать, забрасываю ее в школу и отправляюсь на тренировку в 9.15. Остаток дня Мелани занимается домашними делами и готовит для нас еду. Я действительно очень обязан ей, когда все это (спортивная карьера) закончится», - смеется Джордж.

Повседневная жизнь семьи Забриски в Солт Лейк Сити, штат Юта, вертится вокруг дома. Во время отдыха Забриски проводит время с Рэнди и своим Хбох 360. Недавно у четы Забриски родился ребенок. Дэвид старается быть в курсе политических событий и ежедневно читает газеты. Его страсть – организация Yield To Life, которая способствует обеспечению безопасности на дороге для велосипедистов. Забриски серьезно травмировал ногу, когда был сбит машиной во время тренировки в 2004 году. Несобранный, с тонким чувством юмора, он отпускает шутки с серьезным видом, и ясно, что он больше всего любит в жизни профессионального велосипедиста: «Мы целый день на велосипедах. Круче ничего и быть не может». Источник: [ВелоЛайф](#)