

Питание

На своем опыте я убедился, что к питанию надо относиться так же серьезно, как к физическим тренировкам и отдыху. Потому что иначе могут начаться большие проблемы.

Диета, питание и добавки

Я каждый день принимал в ассортименте различные добавки, которые, по утверждениям производителей, помогали восстановить пострадавшее мышечное волокно и пополнить запас основных питательных веществ, потерянных в результате тяжелых физических упражнений. Но не могу не сказать, что, согласно моему собственному исследованию, сбалансированная диета с высоким содержанием белка, в которой много свежих фруктов и овощей и мало жира, способна помочь восстановить мышцы и восполнить запасы гликогена не хуже.

Сложность с такой диетой только одна: очень трудно правильно питаться во время поездок. Большинству продуктов, содержащих белки, я предпочитал лосося, мне нравились курица и яйца. Я стал реже, чем раньше, есть

красное мясо и стейк, который чаще всего ел по праздникам. Во время тренировок я понял, что мне не нравится ощущение, возникающее у меня после потребления красного мяса в больших количествах, так что я заменил стейки и ребрышки на филе, которое гораздо легче усваивается. Постепенно я существенно сократил потребление красного мяса и переключился в основном на белое куриное мясо и рыбу.

Но, несмотря на привязанность к курице и лососю, мне было сложно потреблять рекомендуемое количество белка, так что я включил в свой рацион протеиновый коктейль, который я принимаю пять раз в неделю.

Вопрос о том, действительно ли нам необходимо такое количество белка и углеводов, вызывает много споров, особенно если речь идет о переработанных хлебцах, пирожных и макаронах. Я учел это и попробовал диету «Палео», разработанную Джо Фрилом и его соавтором.

Согласно теории «Палео» наш организм создан, чтобы поглощать ту же еду, которой питались наши предки в период палеолита: сырые овощи, мясо (когда его можно было достать), а также все, что можно было найти, собрать или убить. Этой диете довольно легко следовать. Мне просто надо было спросить себя, был ли у первобытного человека доступ к чипсам, глазированным пончикам, французскому хлебу, яблочному пирогу, мороженому и пиву Coors Light. Так что подобрать продукты не так трудно.

Но есть одна проблема: соблюдая диету «Палео», я чувствовал сонливость и вялость. Знаю людей, которым эта диета идеально подходит, возможно, у меня не хватило терпения, но так или иначе через две недели я в себе убил пещерного человека и вернулся к пище, которая давала мне энергию, необходимую для выполнения упражнений.

Правильное питание — залог победы

Однажды я отправился на тренировку, съев только одну ягоду клубники, половину рогалика с желе без сахара и миску пшеничных хлопьев. Едва начав пробежку, я почувствовал себя совершенно изможденным. Это было ужасно: у меня все болело от голода.

К счастью, я был недалеко от дома моей матери. Я бежал к ней и съел авокадо, несколько помидоров, два ломтика дрожжевого хлеба и немного холодной курицы, запив все водой. Это было всего через сорок минут после начала пробежки. Мать сказала, что я был похож на голодного маньяка. Утолив голод, я сразу почувствовал себя лучше и бежал гораздо быстрее. Меня совершенно не беспокоило, сколько я съел, более того, первые пятьсот ярдов я все еще дожевывал еду. Неудачу, которую я потерпел, стопроцентно можно предотвратить, если правильно питаться, чего я не делал.

В глубине души я все еще сражался с лишним весом и вредил собственным тренировкам, по глупости думая, что, сократив свой рацион, быстрее похудею. Я считал, что, усиленно тренируясь на пустой желудок, смогу сжечь больше калорий и сбросить вес еще быстрее. Я был неправ и вел себя глупо.

Сжигать калории надо упражнениями, а не голодовой. Я понял, что без полноценного питания ничего не смогу делать, и тем более не стоит ожидать успехов на тренировке. Утром я еще могу это делать, но не тогда, когда мне надо продержаться без еды весь день. В таком случае у меня не будет сил на тренировку днем или вечером.

Энергетические гели. Мы с Дэвидом часто это обсуждали. Я сказал ему, что часто тренируюсь на пустой или

почти пустой желудок. Как правило, если я тренировался больше часа, я ел пачку GU* (100 килокалорий**). Если катался три часа, брал с собой две-три пачки GU, а если мне попадалась заправка или автомат с едой, покупал банан. Во время трехчасовой пробежки я, как правило, имел при себе три пачки GU, банан, пакет соленых орешков, 630 мл «Геторейда»*** и чуть больше литра воды, если пробежка включала в себя более 20 километров.

И вот еще несколько советов, которые дал мне мой тренер Дэвид Уорден относительно снижения веса и отношения к питанию (все советы рассчитаны на мой вес и рост, поэтому их не надо воспринимать как общие правила для всех).

- Во время тренировок на велосипеде надо получать около 350 килокалорий в час, а не 100. Начинать можно с 200 в первый час тренировки, постепенно доводя их количество до 350 в час.
- Надо питаться не только GU, поскольку в GU нет электролитов. В дополнение к ним следует принимать либо eGels, либо Hammer Nutrition Perpetum, либо «Карбо-Про», из которых тело будет получать дополнительные электролиты.
- Во время пробежки необходимо 100–150 килокалорий в час, если пробежка длится больше часа. В пачках eGels содержится как раз столько, так что легко запомнить: одна пачка в час.

* GU packets — специальные пакетики от фирмы GU с «энергетическим гелем», который представляет собой высококалорийную витаминную смесь для спортсменов.

** Здесь и далее имеются в виду европейские килокалории.

*** Спортивный напиток от фирмы Gatorade, содержащий электролиты.

— Во время тренировки на велосипеде воду с собой надо брать из расчета 600–900 мл в час.

Среднецепочечные триглицериды. В качестве дополнительного источника энергии Дэвид порекомендовал мне триглицериды, также известные как МСТ-масло*. Триглицериды — это жирные кислоты, которые организм переваривает легче, чем другие жиры. Они являются прямым источником энергии. В этом смысле МСТ выполняют функцию углеводов.

Масло МСТ содержит каприновую и каприловую кислоты. Поскольку МСТ — прямой источник энергии, спортсмены, участвующие в соревнованиях на выносливость, предпочитают принимать их во время тренировок из-за их долгосрочного эффекта, потому что МСТ заставляют тело расходовать больше жира и экономить ценный гликоген.

МСТ можно приобрести в большинстве магазинов здорового питания. Как правило, триглицериды продаются в виде жидкости и похожи на густой сироп. Я их попробовал и не могу сказать, что заметил особую разницу, но все еще применяю их.

Способ применения: 4 столовые ложки на 16 унций (чуть меньше пол-литра)** жидкости во время тренировки на велосипеде. Их можно добавлять в любой спортивный напиток, но я предпочитаю пить МСТ прямо из бутылки, потому что у него слабый привкус металла и извести, который я с трудом переношу.

* МСТ-масло (от Medium-Chain Triglycerides — среднецепочечный триглицерид) — растительное масло с уникальными диетическими/пищевыми и технологическими свойствами; обеспечивает энергией, не откладываясь в жир.

** 1 унция жидкости равна 30 мл.

Дэвид настаивал, чтобы я принимал МСТ, опасаясь, что я получаю недостаточно калорий и рано или поздно потерплю неудачу, как уже случалось раньше во время поездок и забегов. В МСТ содержится около 100 килокалорий на столовую ложку, так что это добавляет энергию в мой план питания и сжигает больше жира и меньше углеводов.

Дэвид также рекомендовал мне очень распространенный и к тому же совершенно легальный и проверенный способ улучшить качество работы спортсмена — кофеин: 4,5–5 мг на килограмм массы тела за час до упражнений, 2–2,5 мг на килограмм каждые два часа во время велотренировок. Непатентованный кофеин (Vivrin, No Doz) можно купить в любой аптеке, автомате или аптечном киоске.

Побочным эффектом МСТ и кофеиновых добавок является обильное мочеиспускание (оба продукта — известные мочегонные средства).

Если бы мне пришлось останавливаться дважды в час, а не раз в три часа, это бы перечеркнуло пользу применения таких добавок. Поэтому я должен был принимать их во время тренировок, чтобы проверить, как отреагирует мой организм.

Список препаратов для питания в день соревнований

Во время нескольких соревнований я заимствовал протокол принятия различных добавок у людей из SportsQuest, а Ironman в Аризоне ничем не отличался. Вот стандартный список, который мы разработали для моих соревнований:

Термолиты. Это натриевая добавка, разработанная для уменьшения риска теплового удара, мышечных спазмов и приступа гипонатриемии. Данная добавка содержит натрий, калий, кальций и магний. Задача этой смеси — сокращать мышечные спазмы и предотвращать упадок сил из-за обильного потоотделения. Поскольку пот содержит от 2,25 до 3,5 граммов соли на литр, а количество пота, выделяемого во время долгих соревнований в жаркую погоду, таких как Ironman в Аризоне, может превышать литр в час, понадобится минимум 30–40 граммов соли в течение соревнований. Это как минимум 60 капсул термолита за время чемпионата в Аризоне.

Восстановление уровня аминокислот. Чистая синтетическая аминокислота способствует процессу восстановления, уменьшает усталость мышц, снижает уровень аммония, блокирует приступ физической и моральной усталости и ускоряет образование белка в организме. Я должен был принимать ее как во время тренировок, так и во время соревнований. На состязаниях в Аризоне мне было необходимо не меньше сорока капсул аминокислоты.

«Мотиватор». Это таблетка, похожая на кофеиновую, которая оказывает синергический эффект вместе с другими добавками. Ее ингредиенты похожи на те, что содержатся в напитке Red bull. Это смесь термогенных* и энергетических трав с нейротрансмиттерами**. Она

* Термогенный — обладающий жиросжигательным эффектом.

** Нейротрансмиттеры (нейромедиаторы, посредники) — биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса между нейронами и от нейронов на исполнительные клетки.

содержит витамины С и В6, экстракт семян гуараны, таурин, L-тирозин и листья гинкго. Эти ментальные стимуляторы совершенно легальны и необходимы, когда приходишь до истощения на велосипеде или во время пробежки. Как правило, я принимаю по одной таблетке в час, иногда две, если сильно устаю под конец тренировки. Это замечательная вещь, однако я не рекомендую принимать ее перед сном.

Vantage VO2 Max. Этот продукт тормозит выделение молочной кислоты и снижает количество аммония. Это значит, что ваши мышцы будут работать дольше и более интенсивно. Препарат помогает устранить спазмы и боль в мышцах. Во время Ironman в Аризоне я планирую принять по крайней мере сорок капсул.

Моя личная аптечка для соревнований. У меня также есть специальная аптечка, которую я беру с собой на велосипед и пробежку. В ней дополнительные капсулы термолита, которые мне просто необходимы, а также три таблетки Percid AC, лекарство от мигрени имитрекс на экстренный случай, четыре таблетки экседрина и две таблетки мусинекса, чтобы побороть кашель, возникающий в результате принятия слишком сладких напитков или гелей.

План питания и гидратации в день соревнований

Для участия в Ironman 70.3 на Гавайях в мае 2008 года я составил план питания. Я собирался сразу добавить «Карбо-Про» в бутылки на велосипеде и взять с собой

гидратационный пояс, чтобы принимать «Карбо-Про» так же, как и на тренировках.

Я знал, что это не самая лучшая идея для полу-Ironman, но таков был мой план для забега: делать все как на тренировках, и никаких новых напитков и пищи во время забега и велогонки. Я решил отказаться от всего, кроме воды. В пунктах помощи мне понадобится только холодная вода.

На всякий пожарный я собирался взять и несколько GU, потому что я время от времени использовал их вместе с «Карбо-Про». Я собирался положить GU с начинкой эспрессо и дополнительным кофеином в карманы как майки, так и шорт.

У меня не было проблем с питанием и гидратацией. Когда я начал понимать физиологию, оказалось, что мне легко держать себя в рамках. Ironman 70.3 на Гавайях, Ironman Vineman 70.3 и ультрамарафон Bulldog 50K прошли великолепно.

Но полноценный Ironman в пустыне Аризоны обещал быть посложнее. Нужна была другая тактика, поскольку у меня не было достаточно порошка «Карбо-Про», чтобы постоянно наполнять бутылки с водой на протяжении 222 километров — почти четырнадцать часов — во время забега и велопробега.

Я связался с ведущим специалистом из Carbo-Pro/SportsQuest. Он понял мою проблему и разработал для меня специальный график питания, основанный именно на моей физиологии и массе тела. Я купил всю продукцию SportsQuest и остался ею вполне доволен.

Во время соревнований я использовал продукт, который называется «Карбо-Про 1200». Он расфасован в бутылки вместимостью 16 унций (почти пол-литра), в которой

содержится 1200 килокалорий. Такой бутылки хватает часа на четыре. Я планировал прикрепить одну бутылку к седлу велосипеда. Я собирался растворить «Карбо-Про» в первой бутылке воды, затем пополнять запасы воды на пунктах питания и пить «Карбо-Про 1200» с водой. Другую бутылку «Карбо-Про 1200» я намеревался распределить по 300-миллилитровым бутылкам воды, прикрепленным к поясу Nathan во время забега. Собирался взять и запасные гели, но «Карбо-Про 1200» был достаточно силен, чтобы помочь продержаться в течение всех этапов соревнования. Очень рекомендую такой подход.