

ЧТО ЕСТЬ ДО И ПОСЛЕ КАРДИО

Рекомендации по питанию перед кардиотренировкой и после нее отличаются от пред- и посттренировочного питания после силового тренинга. Кардио – это бег, спортивная ходьба, велосипед, плавание и другая активность, которая требует продолжительного непрерывного движения и включает в работу сердечную мышцу, повышая пульс. Таким образом, зная, что есть до и после кардиотренировки вы сможете значительно улучшить ее результативность.

Кардио – зачем и для чего?

Аэробика рекомендована не только людям, желающим похудеть, но также для здоровья сердечно-сосудистой системы. Количество кардиотренировок может быть от одной сессии до пяти в неделю, а продолжительность от 10 до 60 минут. Однако это зависит от цели, исходных данных и уровня тренированности.

Начинать всегда рекомендуется с минимума, постепенно увеличивая продолжительность нагрузки. Это связано с быстрым привыканием к аэробным нагрузкам, поэтому если ваша цель – укрепление здоровья и похудение, то нагрузка должна постепенно увеличиваться. Точно так же прекращать кардио тренировки следует тоже постепенно, как и увеличивать калории после диеты.

Питание перед кардиотренировкой

Раньше идеальным вариантом считалось делать кардио утром перед завтраком, так как после ночного голодания организм начинает активнее использовать жир. Современные исследования показывают, что сжигание жира возрастет, если перед тренировкой принять аминокислоты. Это могут быть таблетированные аминокислоты или быстроусвояемые белковые продукты с высокой питательной ценностью, как сывороточный протеин или яичные белки. 10-20 г изолята или пары яичных белков перед утренним кардио будет достаточно.

Однако этот вариант подходит людям, которые имеют относительно низкий процент подкожного жира. Для тех же, у кого процент жира средний или выше, не имеет значение время тренировок, главное, что они есть вообще.

Оптимально будет поесть за 2 или за 3 часа перед аэробикой, если ее продолжительность составляет 30-45 минут. В качестве еды лучше выбрать белок и медленные углеводы с низким гликемическим индексом, что будет сдерживать уровень инсулина, обеспечит достаточной энергией перед тренировкой и позволит сжечь больше калорий из жира. Фактически, можно спокойно делать аэробику через 2-3 часа после своего стандартного обеда.

Во время тренировки

Во время аэробики можно и нужно пить воду. В противном случае нарушится водно-солевой баланс, который не приведет ни к чему хорошему. На форумах я часто встречаю сообщения, что пот – это жир, что вынуждает людей не пить и заматываться с ног до головы в полиэтиленовый пакет. Пот и жир – это совершенно разные субстанции. Тело реагирует на повышение температуры и выделяет воду для ее снижения, что никак не связано с жиросжиганием. Кроме того, использование пищевой пленки в целях похудения грозит серьезными проблемами с сердцем.

Питание после кардиотренировки

Во время аэробики тело интенсивно сжигает калории. Этот процесс совсем недолго продолжается после тренировки, поэтому диетологи не рекомендуют есть сразу после кардио. В одних источниках рекомендуется ждать целых два часа, в других – 45 минут. Я не думаю, что целесообразно воздерживаться от еды целых два часа, поскольку кардиотренировка – это прямой путь к мышечному катаболизму, как и голодание после нее. Разрушение мышц будет совсем не выгодно для похудения, поскольку они являются главным фактором метаболизма.

Оптимальным вариантом будет употребление быстрого белка минут через 30-45 после кардио (сывороточный протеин или белок яиц), а еще через 45

минут – медленных углеводов. Или, как рекомендует международный специалист по питанию, писатель и бодибилдер Крис Ацето, принять белок сразу после кардио, а углеводы через полтора часа.

Подытожим:

Перед утренней кардиотренировкой не есть или принять аминокислоты 3-6 г, выпить сывороточный протеин 10-20 г или съесть 2-3 яичных белка.

Перед дневной или вечерней аэробикой есть за 2-3 часа (последний прием пищи: медленные углеводы + белок).

Во время тренировки пить воду.

После кардиотренировки (сразу или через 30-45 мин.) выпить сывороточный протеин или съесть несколько яичных белков. Через полтора часа после аэробики съешьте медленные углеводы.