

Питание перед тренировкой

Питание перед тренировкой во время набора мышечной массы должно содержать углеводы, белки, при этом нужно ограничивать содержание жиров (желательно, не больше 3-5 грамм).

Принимать пищу перед началом тренировочного процесса следует не позднее, чем за 60-90 минут до его начала (в зависимости от легкоусваиваемости пищи). Не рекомендуется посещать тренировку на пустой желудок. Но и переполненный желудок будет мешать полноценному выполнению упражнений, могут возникнуть такие проблемы как рефлюкс пищевого содержимого, тошнота и снижение выносливости.

Углеводы перед началом тренинга необходимы для того, чтобы загрузить гликогеновые депо, которые потребуются для производства во время тренинга. Принятые белки будут использованы организмом как источники аминокислот для работающих мышц, создавая так называемую анаболическую "предпосылку". Жиры в питании перед тренировкой должны отсутствовать, потому что жир в пище замедляет опорожнение желудка и скорость всасывания других питательных веществ. Жирная пища дольше находится в желудке, и по этой причине может вызвать дискомфорт, вялость, колики, тошноту и отрыжку.

Продукты перед тренировкой

Ниже приведены примеры, сочетающие в себе белковую и углеводную пищу, вы можете чередовать эти варианты в зависимости от своих вкусовых предпочтений:

- Мясо птицы (индюшка, куриные грудки) с грубым хлебом или рисом или макаронами
- Нежирная рыба с картофелем
- Нежирное мясо с картофелем или макаронами
- Яйца с кашей
- Творог с хлебом

Количество съедаемой пищи должно быть небольшим, как средний завтрак. Если вы не ощущаете чувства тяжести и наполнения в животе к началу тренировки, значит количество пищи было нормальным.

Питание перед тренировкой должно включать примерно 20 г белка и 40-60 г медленных углеводов.

Протеин перед тренировкой

Протеиновый коктейль усваивается гораздо быстрее, чем обычная пища. Поэтому при наборе массы практикуется дополнительный прием 20 г протеина или порции гейнера за 1 час до начала тренировки. Также желательно принять 5-8 г ВСАА непосредственно перед тренировкой (в крайнем случае, за час вместе с белком). Таким образом, мышцы будут полностью обеспечены необходимым количеством аминокислот во время физической нагрузки.

Утренние тренировки

Когда тренинг осуществляется рано утром, сразу после сна рекомендуется выпить порцию быстрого протеина (примерно 20-30 г) и для максимального эффекта 5-8 г ВСАА. При этом можно добавить 10-20 г быстрых углеводов для повышения выносливости. Так же вполне подойдет гейнер + ВСАА. Обычные продукты в данной ситуации менее предпочтительны, так как на их усвоение потребуется больше времени. Из быстроперевариваемых продуктовых источников белка можно выделить нежирное мясо и вареные яйца.

Затем, после окончания занятия должен следовать плотный белково-углеводный завтрак.

Питание перед тренировкой при похудении

Так же, как и при наборе мышечной массы, при снижении жировой прослойки, употреблять пищу перед тренировкой нужно не позднее как минимум за 2 часа до ее начала, при этом количество углеводов сокращается до 15-20 г, а количество протеина до 10-15 г. Принимайте только сложные углеводы (овощи, каши, хлеб грубого помола, макароны из муки грубого помола и т.п.). Перед утренними тренировками достаточно употребить 15-20 г быстро усваиваемого белка сразу после сна. Для дополнительной защиты мышц можно добавить 5 г ВСАА.

Если вы не будете питаться перед началом тренинга, то вы не сможете добиться высокого уровня интенсивности, так как организм не сможет производить нужное количество энергии. Если вы будете принимать большое количество пищи или питаться сразу перед тренировкой, то во время нее вы будете тратить, главным образом, энергию пищи, а не жировых запасов.