

The image shows several clear plastic meal prep containers arranged in a row. Each container is filled with a balanced meal consisting of cooked meat (possibly beef or pork), fresh broccoli, yellow bell peppers, and a side of quinoa. In the background, a small bowl of fresh oranges is visible. The text 'Питание в пауэрлифтинге' is overlaid in the center in a bold, red, outlined font.

Питание в пауэрлифтинге

Питание

Огромное значение для прогресса в развитии физических качеств организма и для здоровья, имеет правильное питание. В питании, так же как в тренировках, корректировки нужно проводить постепенно, начиная с самого главного.

1. Режим питания, набор продуктов и соотношение основных нутриентов в натуральной части рациона
2. Подбор спортдобавок по названиям и количеству
3. Расписание приема натуральной пищи и спортдобавок
4. Достаточное потребление жидкости и необходимых солей

Главными условиями при подборе еды являются разнообразие и индивидуальный подход.

Чемпионат Мира 2016г

72.5кг



Питание

Обычная базовая рекомендация для порядка в питании:

белки 20-30%

Жиры 10-20%

Углеводы 40-60%

Но все цифры приблизительные. Оптимальный вариант нужно составлять индивидуально. Необходимо будет учитывать возраст, интенсивность, частоту и длительность занятий, режим работы и отдыха.



Питание и успех

Для пауэрлифтера главное – максимальное восстановление мышц между тренировками. В этом не последнюю роль играет калорийность питания. Если для бодибилдера критично переест калорий (который уйдут в жир), то для пауэрлифтера – недоест их, в следствии чего восстановление мышц будет не полным. Поэтому завтрак у сторонника силовых тренировок должен быть весьма калорийным. Безусловно – полисахариды в виде каш, зерновых.



Ошибки в питании

Распространенной ошибкой являются случаи, когда занимающиеся предельно, насколько это возможно, сокращают жиры и углеводы, доводя долю потребляемых белковых продуктов до критического максимума. При всем при том, что белки в питании играют наиважнейшую роль пластического материала, из которого строятся мышцы, но нужно помнить, что углеводы и жиры это энергия, настроение и здоровье. Из жиров строятся клеточные оболочки, в том числе и оболочки мышечных клеток.

Рекомендации

Далее в течении дня не стоит допускать провалов в питании, ощущения острого голода, гипогликемии. Это, как правило, приводит к истощению внутренних запасов гликогена и креатинфосфата, а эти энергоресурсы очень важны для атлета. Естественно лучше всего полноценное питание или хотя бы приготовленный самостоятельно протеин. Но если нет такой возможности, то стоит перекусить чем-нибудь высококалорийным. Главное – питание должно быть регулярным. Обязателен прием витаминно-минеральных комплексов. Современная индустрия спорта предлагает немало добавок для любителей силовых видов спорта. От простых витаминно-минеральных комплексов до сложных стимуляторов секреции гормонов и факторов роста.

Здоровье спортсмена

Наиболее популярные добавки:

Креатин. Креатин занимает первое место среди всех добавок для пауэрлифтинга. Его безвредность и эффективность делает его прием практически незаменимым при пауэрлифтинге. Креатин полностью безвредная и натуральная добавка, не вызывающая привыкания. креатин — это молекула, получаемая телом из обычной пищи или из специального спортивного питания, и хранящая энергию в форме креатинфосфата. Во время физических нагрузок креатинфосфат выступает дополнительным источником энергии для клеток — наравне с гликогеном и АТФ. Креатин не действует мгновенно — его эффект проявляется постепенно при регулярном употреблении, так как он имеет свойство накапливаться в тканях организма (прежде всего, в мышечной и нервной).

Как действует креатин?

Перед тем, как организм использует энергию белков, жиров или углеводов, он должен переработать их калории в особое соединение, молекулу АТФ, являющуюся для тела основным носителем энергии. Наличие в клетках запаса креатина сокращает расход молекул АТФ и ускоряет их регенерацию.

Также креатин помогает нейтрализации кислот, образующихся при физических нагрузках — это снижает мышечную усталость. Мышцы от креатина становятся более объемными, так как он увеличивает количество жидкости, запасаемой в саркоплазме. Общий прирост веса может составлять до 3-5 кг.

Витамины

Таурин и глютамин. Эта связка таурина и глютамина их совместный прием усиливает действие друг друга. Таурин улучшает энергопроцессы в клетках, а глютамин способствует выработке гормонов и улучшает восстановление. Кстати, все эти три вещества – креатин, таурин, глютамин – многие производители включают в состав специальных препаратов.

Цинк. Цинк защищает мышечные клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов. Они появляются в организме спортсмена в следствии большого поглощения кислорода во время силовых нагрузках. Недостаток цинка отрицательно сказывается на иммунитете человека. Содержится цинк в костной ткани и в мышцах. Основным источником этого микроэлемента является красное мясо.

Витамины

ВСАА комплекс состоящий из трех незаменимых аминокислот:

Лейцин (Leucine)

Изолейцин (Isoleucine)

Валин (Valine)

ВСАА - эти незаменимые аминокислоты составляют 35% всех аминокислот в мышцах и принимают важное участие в процессах анаболизма и восстановления, обладают антикатаболическим действием. ВСАА не могут синтезироваться в организме, поэтому человек их может получать только с пищей и специальными добавками. ВСАА основное "топливо" для мышц, которое повышает спортивные показатели, улучшает состояние здоровья, к тому же они абсолютно безопасны для здоровья.

Доказанные эффекты ВСАА

Предохранение мышц от разрушения

Увеличение сухой мышечной массы

Увеличение силовых показателей

Здоровье спортсмена

Препараты для суставов.

Работая с большими весами пауэрлифтеры уделяют много внимания здоровью своих суставов. Большие веса оказывают серьезное воздействие на хрящевые ткани и связки. Среди высокоэффективных препаратов являются:

- *Коллаген*, естественный белок, составляющий 6% массы тела человека, максимально концентрируясь в соединительных тканях
- *Глюкозамин сульфат*, отвечающий за строительство соединительной ткани
- *Кальций и витамин D*, укрепляющие костную и хрящевую ткани, снимающие воспаление связок и суставов
- *Хондроитин сульфат*, обязательный структурный компонент соединительной и хрящевой тканей, выполняющий смазывающую функцию в суставах.

Питание+тренировки=успех

