

Всё ещё сомневаетесь, можно ли пить больше воды во время тренировки? Можно и нужно. А вот сколько — сейчас расскажем.

Как известно, человек состоит на 75—80% из воды, это необходимая жидкость для правильной жизнедеятельности нашего организма: она участвует во всех биохимических реакциях, выводит шлаки и токсины, нужна для нормального пищеварения, регулирует температуру тела и т. д. Потеря организмом даже незначительного количества воды может негативно сказаться на общем состоянии здоровья. Не зря врачи и диетологи рекомендуют ежедневно употреблять восемь стаканов воды, а в день занятий спортом — ещё больше.



Почему надо пить больше воды

До тренировки

Выпивая достаточное количество воды до начала занятий, мы увеличиваем их результативность — организм будет насыщен жидкостью и мышцы не будут испытывать обезвоживания, а значит, плодотворная тренировка гарантирована.

Во время тренировки

Во время любой тренировки температура тела повышается, кровь густеет, сердцу становится работать всё тяжелее и тяжелее. Организм начинает выделять пот, чтобы привести температурный режим в норму и охладить тело, таким образом теряя жидкость. Важно не дожидаться первых симптомов обезвоживания — сухость во рту, головокружение, — а в течение тренировки постоянно пить воду. Выпивая воду на протяжении всего занятия, мы обеспечиваем себе хорошую и эффективную тренировку, так как потеря организмом даже 1% жидкости приведёт к снижению работоспособности на 10%. Кроме того, во время упражнений, ориентированных на прокачку мышц, выделяется

молочная кислота — причина болей в мышцах, и эту кислоту из организма может полностью вывести только вода.

После тренировки

В зависимости от интенсивности тренировки в среднем теряется один литр воды за один час, поэтому необходимость в питье после спортивных упражнений обуславливается восстановлением водного баланса. Если проигнорировать этот приём воды, возможна дегидратация, или обезвоживание организма. Дегидратация может привести к нарушению обмена веществ, тошноте, сильным головокружениям, нарушениям кровообращения — и это далеко не весь список.

Сколько пить воды

Как низкое, так и чрезмерное потребление воды может плохо обернуться для самочувствия и здоровья, поэтому очень важно знать, сколько нужно пить воды до, во время и после тренировки.

Анна Григорьева - фитнес-тренер.

— Единой для всех формулы, сколько воды пить, когда человек тренируется, никогда не будет. У каждого своя норма. Она зависит от комплекции, интенсивности потоотделения, вида и длительности тренировки, погодных условий. Единственное, что нужно усвоить: пить нужно до, во время и после тренировки. Для примера возьмем 60-минутную тренировку средней интенсивности в комфортных условиях тренажёрного зала. За 15—30 минут до тренировки нужно выпить один стакан воды (250 мл), в процессе тренировки 0,5—1 стакан, после тренировки — 2 стакана. Ещё один фактор, на который вы можете ориентироваться — это вес до и после тренировки. Если вес после занятия уменьшился более чем на 2%, то вы пьёте недостаточно воды именно в процессе тренировки.



Правила приёма воды

1. Лучше пить качественную, чистую, негазированную воду. Пить воду нужно медленно и маленькими глотками.
2. О том, какая должна быть температура воды, ведутся споры. Одни считают, что она не должна быть ниже 10—15 градусов — пот охлаждает температуру тела во время тренировки, а холодная вода даст дополнительное охлаждение и может спровоцировать простуду. Другие, наоборот, уверены, что нужно пить холодную воду (около 5 градусов). В пользу последнего мнения есть одно [исследование](#), которое утверждает: потребление холодной воды во время тренировок снижает тепловой стресс и усталость. Решение за вами.

По-прежнему сомневаетесь, нужно ли пить воду во время тренировок? Можно и нужно! Потому что если вы пьёте недостаточно, вы не только рискуете здоровьем — ваши результаты тоже ухудшаются. Как это происходит?

Когда человек теряет жидкость, кровь становится гуще, сердцу всё труднее «гнать» её по артериям и венам. Во время тренировки вы «расходуете» воду намного быстрее, чем в повседневной жизни. При этом мозг и мышцы требуют больше кислорода и питательных веществ. В такой ситуации сердце начинает работать с утроенной силой. Температура тела поднимается, увеличивается пульс. Вы чувствуете себя плохо, теряете выносливость и координацию.

Очень часто эти симптомы принимают за признак эффективной тренировки — раз устал, значит, всё правильно сделал. Но так могут проявляться и последствия обезвоживания. И вместо хорошей тренировки вы получаете плохую — организм не работает в полную силу, эффективность занятий сводится к нулю. А ваши результаты падают.

ИЗОТОНИК.

Что такое изотоник и для кого он будет полезен? При интенсивных нагрузках из организма вместе с потом выходят микроэлементы. Изотонические напитки помогают восполнить эти минеральные вещества.

Применять его стоит при активных кардио-нагрузках. Рецепт самого простого изотоника состоит из воды, обычной соли, сахара и свежего сока цитрусовых: лимона или апельсина.

Состав: 0,5 л воды

1 лимон

½ ч. ложки соли

4 ч. ложки сахара.

Смешиваем все ингредиенты — тоник готов.