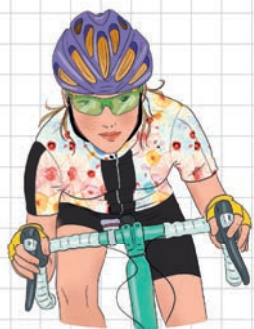


Содержание

Введение	3
Шест: К какому типу велосипедисток я принадлежу?	4
Глава 1. Прежде чем приступить к делу	6
Глава 2. Я составляю план тренировок	27
Глава 3. Рацион питания велосипедистки	47
Глава 4. Я ставлю цель повысить общий тонус	57
Глава 5. Я ставлю цель продолжить совершенствование на тренажере	68
Глава 6. Я иду навстречу новым испытаниям	82
Заключение	91
Слова благодарности	92



Введение



Сев на велосипед, вы узнаете много нового о жизни и о себе! Поймете, что необходимо прислушиваться к своему телу, научитесь переносить нагрузки и приведете свою сердечно-сосудистую систему в тонус... Велоспорт — это не просто комплексный вид физической активности для похудения, укрепления мышц и повышения выносливости. Это еще и превосходное средство, позволяющее избавиться от повседневных стрессов и вволю подышать свежим воздухом.

Езда на велосипеде дает возможность воспользоваться всеми выгодами как жизни в городе, так и пребывания на природе. Сидя в седле, вы откроете для себя новые маршруты, насытите свой организм кислородом и ощутите на своей коже солнечный свет. И все это поможет вам стать увереннее в себе!

Если говорить спортивным языком, то езда на велосипеде позволяет укрепить мышцы ягодиц и живота, придать нужную форму мышцам ног, а также похудеть и приобрести плоский живот! Расход энергии составляет примерно 200 килокалорий в час (что соответствует одному круассану). Такой вид физической активности часто рекомендуется для того, чтобы сбросить лишний вес. Две-три поездки в неделю продолжительностью 2 часа со средней скоростью позволяют расходовать накопленные в организме запасы жира, не приводя при этом к травматизму, свойственному некоторым другим видам спорта на выносливость. В целом велосипедный спорт можно охарактеризовать как физическую активность, которая не заставляет носить на себе вес своего тела, как, например, бег. Как следствие, микротравмы случаются реже! Это идеальный вид спорта для тех, кто хочет похудеть, не рискуя при этом травмироваться, и для тех, кто испытывает проблемы с суставами конечностей.

Способов езды на велосипеде существует столько же, сколько есть на свете велосипедистов, поэтому мы поможем найти наиболее подходящую для вас манеру езды, которая доставляет удовольствие и позволяет укреплять мышцы в соответствии с вашими пожеланиями.

Выбрав правильную посадку, мы вместе с вами определим самые эффективные методы тренировки, позволяющие достичь поставленных целей, одновременно совершенствуясь в новом для себя виде спорта.

Какие бы задачи вы перед собой ни ставили, будь то похудение, укрепление мышц, повышение выносливости или просто ежедневное поддержание уровня необходимой физической активности, наша книга станет вашим постоянным спутником в этом новом спортивном увлечении. Готовы начать? Тогда по седлам!



Тест: К какому типу велосипедисток я принадлежу?

Вы хотите ездить на велосипеде, но толком не знаете, с чего начать? Давайте вместе определим, к какому типу велосипедисток вы принадлежите. Обещаю: в этом тесте не будет неправильных ответов!



Где вы живете?

- В Париже или другом большом городе.
- ◆ В сельской местности.

Садясь на велосипед, вы прежде всего хотите...

- потратить калории и избавиться от стресса.
- ◆ ■ нарастить мышцы и похудеть.

Вы занимаетесь спортом...

- 1–2 часа в неделю.
- 3 часа в неделю.
- ◆ более 4 часов в неделю.

Как вы обычно представляете себе свой субботний вечер?

- ◆ Пораньше лечь спать, чтобы завтра заняться спортом.
- Устроить пикник в лесу.
- Протанцевать всю ночь.

Идеальный отпуск для вас — это...

- ◆ пешие прогулки, приключения и вода из горных источников.
- развлечения и мелкий пляжный песок.

Ваш спортивный гардероб состоит преимущественно...

- ◆ ■ из облегчающей эластичной одежды.
- из удобной и свободной одежды.

Какие дороги вы предпочли бы для велосипедных прогулок?

- ◆ Асфальтированные и благоустроенные, чтобы можно было поддерживать высокую скорость!
- Ухабистые и извилистые, чтобы получить побольше адреналина!
- Спасибо, не надо никаких. Я лучше позанимаюсь в зале!



Посчитайте!

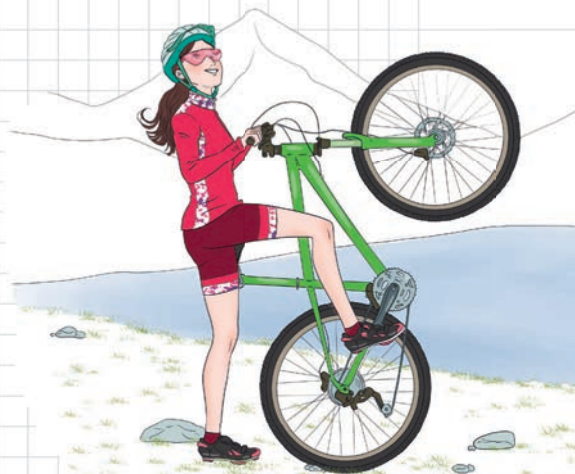
●	◆	■



Большинство ответов ●. Вы — искательница приключений!

Вы жить не можете без адреналина, поэтому велосипедные прогулки для вас — это средство развеяться и снять стресс. Вы и сейчас любите проводить время в лесу и на открытых пространствах. Вас не манят наезженные пути. Для вас жизнь — это приключение. Вы уже мысленно представляете себе, как отправитесь на маунтинбайке в лесную чащу или в горы и будете спать под открытым небом.

Ваша любовь к необъятным просторам неразрывно связана с желанием привести в тонус мышцы живота, ног и ягодиц!



Большинство ответов ◆. Вы — маленькая королева дорог!

Ваша цель — **идеальная физическая форма!** Вы не хотите иметь лишний вес, чтобы было легче одолеть любой подъем, но вместе с тем вам хочется иметь сильные мышцы, чтобы на ровной дороге можно было как следует налечь на педали!

Велосипед для вас — это прежде всего спортивный снаряд, и вы хотите, чтобы ваши поездки были как можно более дальними и быстрыми! Вне всяких сомнений, больше всего вам подойдет шоссейный велосипед. Ведь вам по душе вызовы, трудности и спортивное соперничество. Велосипед станет для вас новым вызовом и откроет перед вами массу спортивных возможностей — от велогонок до триатлона.



Большинство ответов ■. Вы — динамичная девушка!

Ваша цель — **стройное и энергичное тело**, но без излишней мышечной массы!

Вы обожаете городскую жизнь и следите за модой. Часто вам не хватает времени, и вы предпочитаете тренироваться, слушая хорошую музыку!

Вы не против того, чтобы выехать на природу, но предпочитаете заниматься в спортивном зале, используя все возможности тренажеров для укрепления пресса, приведения в тонус ягодиц и придания красивой формы мышцам ног. Стационарный велотренажер — это как раз то, что вам нужно!



Глава 1

Прежде чем приступить к делу...

Вы уже представляете себе, как мчитесь вниз по склону холма, а ваши волосы развеваются на ветру? Превосходно!

Но, какой бы простой ни казалась на первый взгляд езда на велосипеде, существует несколько важных факторов, которые необходимо учесть, перед тем как садиться в седло. Это прежде всего сам велосипед, который надо отрегулировать под себя, одежда, защитное снаряжение, фляги для напитков... Ничего из вышеперечисленного нельзя упускать из виду! Какой бы опытной велосипедисткой вы ни были, существует ряд вещей, без которых нельзя выезжать на городские улицы: передний и задний тормоз, передний фонарь (желтый или белый), задний фонарь (красный), звуковой сигнал и шлем. Если вы собираетесь ездить в темное время суток, необходимо также обзавестись желтым жилетом со светоотражающими полосками!



Кроме того, высока вероятность, что вам придется делить дорогу с другими транспортными средствами*. Я хочу познакомить вас с элементарными мерами безопасности:

- Выбирайте для движения правую сторону дороги и держитесь не далее метра от тротуара и припаркованных машин.
- По возможности пользуйтесь велосипедными дорожками (односторонними или для езды в двух направлениях).
- Помните, что безопасное расстояние до других транспортных средств должно составлять не менее метра в плотном транспортном потоке и 1,5 метра во всех прочих ситуациях.
- Не перестраивайтесь зигзагообразно между автомобилями.
- Стоя на перекрестке, выдвигайтесь немного вперед по отношению к соседним автомобилям, чтобы водители могли вас видеть.
- Остерегайтесь автомобильных дверей, которые имеют обыкновение внезапно открываться перед вами, и детей, появляющихся из-за стоящих машин.
- Не ездите по тротуарам. Вы рискуете нарваться на штраф в размере 135 евро!

Помните, что правила движения в равной степени относятся как к автомобилям, так и к велосипедам. То, что у вас нет мотора, не дает вам права ездить на красный свет.

* Приведенные ниже правила действуют во Франции. — Прим. перев.

● Езда в составе группы допускается колоннами по двое или по одному. Таково требование правил дорожного движения!

Прежде чем пускаться в путь, необходимо обзавестись всем необходимым. Давайте подробно обсудим, как подобрать нужный велосипед, подходящую одежду, оснащение и при этом не разориться!



Как выбрать велосипед?

Существует множество разных типов велосипедов. Итак, в чем же состоит разница между маунтинбайком, шоссейником, велотренажером и городским дорожным велосипедом?

Шоссейный велосипед

Этот велосипед подходит даже для шоссейных гонок.

У него изогнутый руль, тонкие колеса, профилированная рама, и он очень легкий. Положение тела на таком велосипеде соответствует позе гонщика, что поначалу может доставлять некоторый дискомфорт, но вы быстро привыкнете. В этой позе все продумано до мелочей и подчинено повышению эффективности при каждом нажатии на педаль!

Достоинство шоссейного велосипеда — его эффективность. Конфигурация, низкий вес и конструктивные особенности позволяют велосипедисту, который им воспользуется, преодолевать большие дистанции с высокой скоростью.

Шоссейный велосипед многофункционален. Он позволяет участвовать и в гонках на выносливость, и в скоростных заездах, и в триатлоне, и заниматься велотуризмом... Если вы начинающая велосипедистка, обратитесь за советом к знающим людям, которые порекомендуют модель, соответствующую вашим потребностям.

Внедорожные и вседорожные велосипеды

Внедорожный велосипед (он же горный, или маунтинбайк) предназначен для езды по пересеченной местности, где нет дорог. Как правило, он оснащен большими колесами, широкими шинами с глубоким протектором, усиленной рамой и амортизаторами переднего, а иногда и заднего колеса. Часто на нем устанавливаются дисковые тормоза (см. с. 15).

Маунтинбайк используется в основном для езды за городом. Он очень комфортабелен и приспособлен к любому типу рельефа, включая и лесные тропы, и ухабистые проселочные дороги. Как и шоссейный велосипед, он имеет множество вариантов применения в спортивных целях. Это и длительные велопробеги, и спуски по склонам гор на скорость (даунхилл), и гонки на выносливость, которые могут продолжаться несколько дней... Откройте для себя его возможности!



Вседорожный велосипед (универсал) представляет собой гибрид внедорожника и городского дорожного велосипеда. В большинстве случаев он оснащается жесткой рамой и передней вилкой с амортизатором для гашения толчков и повышения комфорта. Шины у него не такие широкие, как на маунтинбайке, и не имеют столь явно выраженного рельефа протектора. Этот велосипед может с равным успехом использоваться и на шоссе, и в городе. Он представляет собой отличный выбор для тех, кто ездит и по городу, и в сельской местности!

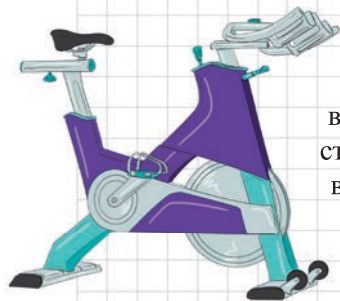
Городской велосипед

Этот велосипед прост, прочен и комфортабелен. Он рассчитан на перевозку значительных грузов, поэтому на его передней стойке имеется багажник и/или корзинка. Как правило, городской велосипед продается уже полностью оснащенный (брызговиками для защиты от грязи, осветительными приборами, багажником...). Существуют также складные велосипеды, которые можно брать с собой в общественный транспорт. Кроме того, их проще хранить! Городской велосипед предназначен для повседневного использования и служит хорошей заменой автомобилю, общественному транспорту и ходьбе пешком! Вы должны помнить, что по сравнению с ходьбой езда на велосипеде в 2–3 раза эффективнее в плане затрат энергии и в 2–4 раза быстрее! Это отличное средство для ежедневной физической активности!



Велотренажер

Обычно велотренажеры устанавливают в спортивных залах, где занятия проводятся под руководством тренеров и под музыку. Кроме того, можно приобрести велосипедный станок — специальную платформу, на которой стационарно закрепляется обычный велосипед для тренировки в домашних условиях!



Хотя велотренажер изначально задумывался только для фитнеса, он позволяет воспользоваться всеми преимуществами велосипеда, не выходя из дома.

Вывод: для каждого можно найти подходящий тип велосипеда!

Я выбираю одежду

Для каждого типа поездки на велосипеде существует своя особая одежда. Она должна подбираться с учетом складывающейся обстановки, длительности поездки и погодных условий. Важно также, чтобы она была удобной и безопасной.



Велосипедная майка

Велосипедные майки изготавливаются из высокотехнологичной легкой ткани, позволяющей впитывать и отводить пот. Они должны быть удобными и обеспечивать хорошую вентиляцию, чтобы вы могли с комфортом ездить продолжительное время.

Наш совет: не покупайте майку слишком большого размера в расчете на то, что вам в ней будет просторнее. Она должна прилегать к груди, но не сжимать ее и не ограничивать движения. Одним словом, выбирайте майку строго по размеру.

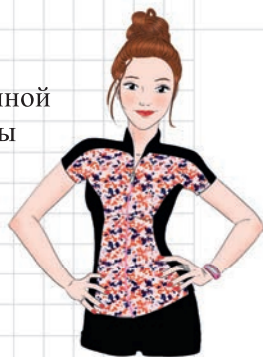
Что касается модели, то для езды на шоссе на велосипеде майка должна быть обтягивающей, а для маунтинбайка подойдет более свободный покрой. Если вы ездите в городе, то можно использовать обычные хлопчатобумажные тенниски, позволяющие коже дышать, а во время тренировок в спортзале вполне подойдет и спортивный топик без рукавов!

В зависимости от погодных условий вам понадобится минимум две майки: с короткими рукавами для теплой погоды и с длинными — для прохладной. Существуют модели с отстегивающимися рукавами, которые можно использовать в любой сезон!

Кроме того, имеет смысл приобрести хорошую ветровку, которая будет не лишней прохладными утрами и вечерами, а также в случае легкого дождя.

При выборе всей этой одежды надо учитывать множество критериев: качество ткани, вес, удобство расположения карманов, наличие вентиляционных отверстий (по бокам, на спине) и заднего кармана... Если у вас уже есть беговая ветровка, ее можно прекрасно использовать и для езды на велосипеде.

Наконец, если вы мерзлячка, не пожалейте денег на спортивное нижнее белье. Оно очень тонкое, но хорошо сохраняет тепло даже в зимнее время.



Велосипедные трусы

Велотрусы выполняют роль прокладки между седлом и ягодицами, которые, наряду с руками и ногами, являются третьей точкой соприкосновения вашего тела с велосипедом. Чтобы езда на велосипеде доставляла вам удовольствие, ни в коем случае не следует относиться к этой детали одежды пренебрежительно!

Для комфортабельной езды важно не только правильно подобранное седло, но и трусы! Это ваша вторая кожа, и выбирать ее надо тщательно. Вот несколько моментов, на которые следует обращать внимание перед покупкой.

Строение вашего тела

Выбирайте велосипедные трусы или шорты, рассчитанные именно на женскую фигуру.



Модель

Существуют различные типы женских велотрусов, соответствующие тому направлению велоспорта, которым вы хотите заняться. Если вы собираетесь ездить по шоссе или заниматься на велотренажере, вам подойдут короткие или длинные трусы без подкладки, в то время как любительницы велокросса по пересеченной местности предпочтут компрессионные трусы, которые надеваются под свободные шорты. Вообще-то велошорты лучше подходят для езды на маунтинбайке, так как в лесу они лучше защищают кожу от веток, листьев и т. п.

Для тех, кто ездит по городу, сегодня существуют велотрусы, которые можно надевать под брюки и под юбку.



Можно ли носить нижнее белье под велотрусами?
Нет, ни в коем случае! Велотрусы специально изготовлены с таким расчетом, чтобы снизить трение и раздражение кожи. Их подкладка обладает антибактериальными свойствами. Зачем же в этом случае дополнительное белье? Оно только увеличивает риск потертостей и раздражения кожи в паховой складке. Резинка на талии тоже будет тереть кожу. Помимо всего прочего, ткань, из которой изготавливается нижнее белье, не рассчитана на отведение большого количества пота, а во время езды вам придется потеть больше обычного! Вместо того чтобы дополнительно надевать нижнее белье, просто надо стирать велотрусы после каждого использования.

Прокладки

Пористые или гелевые прокладки (памперсы) позволяют смягчить удары и вибрации от неровностей почвы и предотвратить потертости, которые могут возникнуть при педалировании. Они также впитывают пот, выделяющийся под нагрузкой, и обладают антибактериальными свойствами.

Мы советуем выбирать велотрусы, которые облегают тело, но не сдавливают его. С внутренней стороны штанин внизу должны иметься силиконовые полоски, которые не дают им задраться вверх. Кроме того, в велотрусах должна быть качественная прокладка, тип которой определяется выбранным направлением велоспорта и возможностями вашего кошелька. Гелевые прокладки отлично подойдут любителям, которые садятся на велосипед от случая к случаю, а прокладка со вспененным наполнителем, более мягкие и лучше отводящие пот, предпочтительнее для уже продвинутых велосипедисток. Чтобы быть уверенными в качестве, выбирайте изделия признанных марок средней и высшей ценовой категории. Ваша кожа скажет спасибо за эти расходы.

Обувь

Большую важность представляет то, что находится между ногой и педалью. Поэтому необходимо тщательно продумать, что вы наденете на ноги для езды на велосипеде. Велосипедная обувь, как и лыжная, имеет жесткую подошву, оснащенную специальными пазами и выступами для надежного сцепления с педалью. Нажимать на педаль следует перед-



ней частью стопы. Нога должна стать продолжением педали. Тогда вы сможете почувствовать себя одним целым со своим велосипедом. Чтобы снять ногу с педали, в большинстве случаев надо сдвинуть стопу наружу.

Если вы начинающая велосипедистка, поначалу лучше воспользоваться педалями с установленными на них рамками, в которые вставляется стопа. Это позволит ощутить прочную связь между ногой и педалью. Специальная обувь с автоматическими замками (туклипсами), крепящими подошву к педали, при педалировании дает ноге возможность совершать круговые движения в строго определенной плоскости, чтобы защитить суставы от травм. Обувь и педали следует выбирать в зависимости от стиля езды (шоссейные гонки или велокросс на маунтинбайке), чтобы нога чувствовала себя свободно и вы могли быстро снять ногу с педали.

При езде в городе отдавайте предпочтение педалям с рамками, а для занятий на велотренажере приобретите пару хороших велотуфель с туклипсами, предварительно выяснив, какие педали используются на тренажерах в вашем спортивном зале.

Шлем

Велошлем обязателен. Он защищает голову и снижает риск ушибов головы на 30 процентов, а риск тяжелых черепно-мозговых травм — на все 70 процентов.

Как правильно надевать шлем? Когда вы стоите, он должен размещаться на голове строго горизонтально. Шлем не должен сдавливать голову и челюсти, не должен ограничивать видимость. В застегнутом состоянии он не должен съезжать. Чтобы правильно подобрать шлем, измерьте окружность головы на расстоянии 0,5–1 см над бровями и ушами, захватывая при этом выступ в задней части черепа.

- Окружность головы 53–56 см — размер XS или S.
- Окружность головы 57–58 см — M.
- Окружность головы 60 см и более — XL.

Выбирайте модели, имеющие хорошую вентиляцию. Шлем должен быть легким и удобно крепиться на голове. Существуют различные виды креплений. Вам надо выбрать тот, в котором вы чувствуете себя комфортнее всего. Лично я предпочитаю систему с регулировочным колесиком сзади, которое позволяет затягивать ремешки с нужным усилием.

Наконец, в случае аварии не забудьте заменить шлем, прежде чем снова сесть в седло.

Не забывайте про носки, которые помогут предотвратить перегрев стоп!



Шлем обязателен

Свидетельство Орели, 30 лет, жертвы ДТП
Как-то раз в городе я попала в аварию, когда ехала на работу на велосипеде, забыв надеть шлем. Я ударилась о тротуар, и мне наложили несколько швов. Я обещала себе, что подобного больше не повторится! Спустя несколько месяцев меня сбила машина, но на этот раз, к счастью, я была в шлеме! Мне оказали помощь пожарные, которые оказались на месте происшествия. Они сразу же сказали мне, что без шлема я гарантированно получила бы черепно-мозговую травму, потому что шлем от удара расколослся надвое! Я осознала, как мне повезло, и с тех пор никогда не сажусь на велосипед без шлема.



Моя одежда соответствует роду занятий

Искательница приключений

- Верх: свободная майка для маунтинбайка + хорошая ветровка.
- Низ: велошорты для маунтинбайка.
- Рюкзак. Желательно позволяющий дышать коже спины, с нижней частью, надежно прижатой к пояснице даже на спуске.
- Шлем с визирной щелью или сплошной.
- Велотуфли или хорошие рамочные крепления.

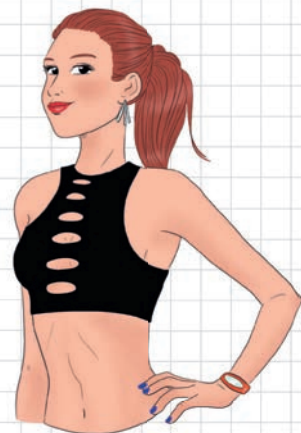


Королева дорог

- Верх: обтягивающая велосипедная майка + хорошая ветровка.
- Туфли с автоматическими туклипсами.
- Велосипедные перчатки и маленький шлем.
- Велотрусы.

Динамичная девушка

- Топик.
- Короткие велотрусы.
- Красивая повязка на голову.



Маленькие аксессуары

В зависимости от рода занятий вам могут понадобиться следующие принадлежности:

- пара перчаток открытого (митенки) или закрытого типа для езды в прохладную погоду;
- солнцезащитные очки;
- шейный платок;
- герметичный чехол для телефона.

