Если судить по календарю, весна уже наступила - но для многих посетителей нашего сайта, живущих в странах с умеренным климатом, она вступит в свои права еще нескоро. Так что советы прославленного велогонщика, а ныне спортивного директора команды "Тинькофф. Кредитные системы" Дмитрия Конышева по организации тренировочной работы в межсезонье и сегодня вполне актуальны. Ну а жителям теплых краев они пригодятся в будущем.

TCS: Прежде всего- насколько полезна квалифицированному велосипедисту (или человеку, стремящемуся стать таковым) общефизическая тренировка, подключение других видов спорта? Довольно популярно мнение, что все, что делается без велосипеда – пустая трата времени.

-Мнение совершенно неправильное. Лыжи, коньки, бег и, естественно, силовая подготовка в зале приносят очень большую пользу. Они расширяют возможности организма, закладывают функциональную базу да и просто дают возможность переключиться на другой вид деятельности, внести разнообразие.

TCS: А на лыжах как предпочтительнее тренироваться – коньковым ходом или «классикой»?

-Если нет солидной специальной подготовки, лучше «классикой»: «конек» - очень затратный способ передвижения, сильно поднимает пульс. А ведь стратегия межсезонья – все делать не спеша, постепенно, чтобы организм набирал потенциал, а не тратил резервы.

TCS: Велосипед, пока снег или слякоть, ставится на станок?

-Я сторонник того, чтобы станок оставался все-таки разминочным приспособлением. Больше часа на станке, как некоторые практикуют – явный перебор. Помимо того, что это тяжело чисто психологически, есть еще одна опасность – сильная дегидрация. Полчаса, сорок минут – вот разумный максимум.

TCS: А если велосипед все-таки вытащить на улицу? Вот скажем, насколько полезно «месить снег» на маунтинбайке со скоростью 15 километров в час?

-А почему нет? Медленно ехать – только к лучшему, нет опасности замерзнуть. Да и физические затраты при этом такие, что попотеть придется. Силовые возможности тоже растут. Большой толк с точки зрения техники дает и езда зимой на шоссейном велосипеде (лучше кроссовом), только резину надо поставить потолще и с выраженным рисунком протектора.

TCS: Допустим, человеку посчастливилось жить в городе, где есть трек.

-Трек – отличная школа, меня лично он многому научил. Здесь нет тормозов, нет свободного хода, поэтому хочешь не хочешь –а придется усваивать технические навыки. Групповые гонки развивают умение быстро ориентироваться в группе. Но для всего этого, конечно, нужно ездить по полотну и на трековом велосипеде. Кататься по низу на шоссейном –далеко не тот эффект.

TCS: Ну а если удалось найти время и деньги на поездку куда-нибудь на юг, но времени и денег недостаточно, чтобы эта поездка получилась долгая – есть ли вообще смысл куда-нибудь отправляться?

-Всегда есть смысл. Даже если через неделю придется опять возвращаться в зиму, потом, в начале сезона, будет гораздо легче набрать форму после пары таких

«вылазок». Только хотелось бы предостеречь от желания покорять перевалы – а ведь на радостях очень многие велосипедисты готовы броситься в горы сразу после приезда. Лучше все-таки спокойно покатать объемы вдоль моря по равнине или на несложном рельефе. Для того, чтобы выходить на горную работу, нужно заложить тренировочную базу, что возможно во время длительных сборов – но это уже тема для отдельного разговора.

Дмитрий Конышевhttp://www.procycling.ru/