Publikováno z ***SteelPro*** (http://steelpro.cz/shop)

O vý?iv? p?ed a b?hem závodu s jezdcem Jasonem Rainesem

Od ***Anonym***
Vytvo?eno ***02/25/2011 - 15:59***
Vlo?il/a Anonym, Pá, 02/25/2011 - 15:59

[1]

Jedna z nej?ast?j?ích otázek enduro a motocross jezdc? je, "Co mám jíst poslední dny p?ed závodem a co b?hem dne závodu, a kdy je nejvhodn?j?í doba jíst tyto jídla?". Následující rady jsou ur?eny pro stravování p?i závodech, ale jsou vhodné i pro free-ride jezdce (výlet do Rumunska a podobn?). Nikdy nevíte co se m??e stát a být p?ipraven po stránce jídla a energie je stejn? tak d?le?ité, jako být p?ipraven po technické stránce!

Trvalo mnoho let, ne? se na?la správná dieta. Tento systém vám pom??e stát se co nejsiln?j?ím a co nejlépe "nutri?n?" p?ipraveným pro jakýkoli závod nebo jízdu.

NEZAPOME?TE! T?lo ka?dého ?lov?ka je jiné a nikdy na sob? nezkou?ejte n?co nového v den závodu. V?dy si to odzkou?ejte pár týdn? p?ed akcí, abyste se vyhnuli mo?né t?lesné nepohod? (trávicí problémy, pr?jem, plné b?icho ...)

P?iná?íme pár rad jak být siln?j?ím od za?átku a? do konce!

Poslední dny p?ed závodem nebo jízdou

"Nenalévejte" se vodou den p?ed akcí! Je hodn? jezdc?, kte?í se rozhodnou zavodnit t?lo 1 - 2 dny p?ed závodem, ale to je pro efektivní zavodn?ní p?íli? pozd? a va?e t?lo tuto extra vodu nep?ijme. Se zavod?ováním by jste m?li za?ít nejpozd?ji 5 dn? p?ed závodem. Pijte p?im??ené mno?ství tekutin. Va?e t?lo doká?e p?ijmout za hodinu cca 1 litr tekutin, tedy pít ?ast?ji, ne? poz?ít více tekutin najednou, co?

nemá po?adovaný ú?inek. Tak?e myslete na pitný re?im b?hem celého týdne p?ed závodem, abyste zajistili dostate?né zavodn?ní organismu a tím se p?ipravili na závod! Pokud máte problém najít si ?as na popíjení b?hem dne, zkuste mít stále po ruce láhev s nápojem.

Ja osobn? za?ínám p?ijímat elektrolyty 2 dny p?ed závodem. Nápoje jako Accelerade [2] kombinují elektrolyty (soli), uhlovodíky, vitamíny a proteiny.

B?hem týdne p?ed závodem je také dobré zvý?it p?íjem sacharid? (polysacharidy, slo?ité cukry). Z?ejm? chcete jíst b??nou stravu, ale musíte se zam??it na p?íjem jídel s vy??ím obsahem sacharid?.

Ní?e je návod na p?íjem uhlovodan? týden p?ed závodem. Jezte t?stoviny, pe?ené brambory, ovesnou ka?i, celozrnné obiloviny, hn?dou rý?i a podobn? - jsou bohaté na sacharidy.

6 dní p?ed - b??ná strava - 60-65% uhlovodan?
5 dní p?ed - b??ná strava - 60-65% uhlovodan?
4 dny p?ed - b??ná strava - 60-65% uhlovodan?
3 dny p?ed - b??ná strava - 70% uhlovodan?
2 dny p?ed - b??ná strava - 70% uhlovodan?
1 den p?ed - b??ná strava - 70% uhlovodan?

Den závod?, nebo je?d?ní
Na?asování je nejd?le?it?j?í a musíte tomu v?e pod?ídit, nesmíte jíst p?íli? brzy, ani pozd?. Pokud se najíte p?íli? pozd?, budete mít pocit plnosti a budete unaveni, proto?e t?lo pot?ebuje ?as a energii na trávení. Pokud se ale najíte p?íli? brzy, t?lo u? bude mít jídlo strávené a nebudete schopni vyu?ít jeho energii.

V?t?ina závod? za?íná o 13:00, ale pokud vá? výkon má být podán v jiném ?ase, ud?lejte p?íslu?ný posun v plánování.

7:00 - snídan?
Moje snídan? jsou banán a náhrada jídla v nápoji (Boost, Slim Fast a podobn?). Mám rád tyto náhrady jídla na snídani, proto?e jsou velmi lehce stravitelné a dodají vám v?echny pot?ebné látky, vitamíny a minerály které va?e t?lo pot?ebuje.

11:00 - ob?d
V?dy jezte ob?d p?ibli?n? 2 hodiny p?ed závodem. Toto je velmi d?le?ité - sníst jídlo v pravý ?as zajistí správné strávení jídla. Zajistí vám to ve?kerou pot?ebnou energii kdy? ?ekáte na startu, bez pocitu plnosti.

Nejb??n?j?í ob?d pro ?pi?kových offroad jezdce jsou 1 - 2 sendvi?e s burákovým máslem a d?emem (PB & J, viz dále) a banán. PB & J [3] je jídlo s vhodným pom?rem cukr?, tuk?, protein?, vitamín? a minerál?. Poznámka: ujist?te se, ?e pou?ijete p?írodní ingredience, které nemají vysoký pom?r jednoduchých cukr?.

12:00 - hodina p?ed jízdou

Hodinu p?ed jízdou POT?EBUJETE p?estat p?ijímat tekutiny! M??ete si napít pokud jste ?íznivý, ale pijte málo a pomalu. Toto zajistí ?e nebudete mít plný m?chý? a nebude mít pot?ebu zastavit po 2 kolech nebo 10 km jízdy v lese!

Ja osobn? u?iji hodinu p?ed jízdou i 2-3 tabletky Tylenol-u (pozn. red.: Ú?inná la?ka Paracetamol - Paralen, Panadol ...). Tylenol p?edchází svalovým k?e?ím. Znám dokonce jezdc?, co si tuto dávku rozpustí v camel bag-u.***Nep?ekra?ujte jednorázovou dávku 1000mg a pozorn? si p?e?t?te p?íbalový leták!***

V ?ádném p?ípad?nekombinujte s alkoholem!

12:30 - p?l hodiny p?ed jízdou

30 minut p?ed startem si oby?ejn? dám 4 tablety Tums (pon. red.: Prost?edek proti ?alude?ní kyselin?, obsahuje uhli?itan vápenatý a zásaditý uhli?itan ho?e?natý) na zklidn?ní ?aludku a tento lék je také znám, ?e zmír?uje "arm pump" - ztvrdnutí p?edloktí.

13:00 - start

V?echnu t??kou práci a p?ípravu máme za sebou a jsme p?ipraveni dr?et tempo od startu a? do cíle!

Doufám, ?e vám tento návod pom??e ke spln?ní va?ich cíl?!

P?eji krásný den,

100 Jason Raines

Zdroj: http://enduroklatovy.webnode.cz [4]

© 2010 BABKA - Reklamní agentura

URL zdroje: http://steelpro.cz/shop/node/530

Odkazy:
[1] http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/vyzival.jpg
[2] http://www.accelsport.com/product-info/accelerade-fruit-punch-nutrition.html
[3] http://en.wikipedia.org/wiki/Peanut_butter_and_jelly_sandwich
[4] http://enduroklatovy.webnode.cz/news/o-vyzive-pred-a-behem-zavodu-s-jezdcem-jasonem-raines/