

Mit tegyünk, együnk és igyunk?

A nyári időszak alatt, amikor a külső hőmérséklet sok esetben meghaladja a testünk belső hőmérsékletét, különösen oda kell figyelni a sportolás esetén, hogy szervezetünket, amennyire csak lehet, óvjuk, védjük a túlzott felmelegedéstől, kiszáradástól és tápanyagvesztéstől.

A hosszútávfutók a fentebb említett veszélyeknek még inkább ki vannak téve, hiszen a nyári időszak alatt is vannak versenyek szép számmal. Illetve a felkészülést pl. egy nagyobb őszi versenyre sem lehet felfüggeszteni a melegebb napok/hetek alatt. S mindezeket szabadtéren, sok esetben tűző napsütésben, aszfalton kell teljesíteni.

Amikor valaki versenyre készül, az edzéseit olyan körülmények közé kell tennie, amilyen körülmények között majd a verseny lesz. Ha kell, ez lehet délben, szabad ég alatt, forró betonon is. Az alábbiakban néhány hasznos tippel szolgálok mindazoknak, akik nyáron is intenzív edzéseket folytatnak, annak érdekében, hogy ezt az időszakot, betegség, sérülés és teljesítménycsökkenés nélkül vészeljék át.

I. Öltözék:

A forró nyári napokon a levegő hőmérséklete akár 40 fok fölé is emelkedhet, ami jócskán meghaladja testünk belső hőmérsékletét (36-37 °C). Sportolás közben normális, hogy megemelkedik ez a testhőmérséklet, 1-2 fokkal. Ha azonban ennél is feljebb kúszna, akkor az már a szervezet normál működését befolyásolja. Ilyen esetben azonban nem várhatjuk el, hogy majd a menetszél vagy egy kis fuvallat segít nekünk, hiszen az is csak további forró levegő, és sok esetben az aszfaltból is 50 °C sugároz ránk. Ahhoz, hogy testünk hűteni tudja magát, szükséges, hogy tudjunk izzadni (ehhez persze megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot kell fogyasztani) és a felszerelésünk is olyan legyen, ami ebben segít. Ajánlatos kényelmes, laza, a levegőt átteresztő, bőrre minél kevésbé tapadó ruházat. Aminél azonban fontos lehet, hogy védjen a Nap káros sugarai ellen, valamint a napégéstől is. (A leégett, sérült bőr nem tud izzadni, ezzel az önhűtő folyamatok csökkennek.) Fényvédő krémek is hasznosak lehetnek, de ezekkel is vigyázni kell, hogy a bőr pórusait ne tömítsék el. A fejnek mindenképpen legyen védelme, a légáteresztő "baseball" sapkák a legalkalmasabbak erre.

Ezeken felül pedig a külső hűtésre is lehet gondolni, mint a sapka nedvesítése, nyakra nedves kendő kötése vagy a kézben hűtött tasakokra.

II. Táplálkozás:

Ahhoz, hogy az edzéseken teljesíteni tudjunk, elengedhetetlen, hogy megfelelő "üzemanyaggal" lássuk a testünket. Nyáron sokszor előfordul, hogy a nagy meleg miatt kevésbé érezzük szükségét annak, hogy együnk. Pedig, aki kemény edzéseket folytat, annak muszáj a megszokott energia bevitelről gondoskodnia. A megszokott szénhidrát, fehérje és zsírbevitelre ekkor is figyelni.

Szénhidrát: Az edzés előtt mindenképpen figyelni kell a szénhidrát bevitelére (kb. 1g/testtömeg kilogramm 1 órával edzés előtt). Hosszabb idejű (60 percen túli) edzések és versenyek esetében ajánlatos közben is fogyasztani, mert segít fenntartani az intenzitást és késlelteti a fáradást. Amilyen hamar csak lehet, pótolni kell a kiürült raktárakat az edzés után, főként az első 2 órában (1g/testtömeg kilogramm 2 órán belül). (Tipp: A versenyt megelőző 7 napon magasabb szénhidrátbevitel fokozza az állóképességet.)

Edzés előtt: szőlőcukorital, aszalt gyümölcsök

Edzés alatt: izotóniás ital (ha lehet saját készítésű), mazsola, energiaszelet

Edzés után: puffasztott rizs, dzsem, mézes szendvics, energiaszelet

Fehérje: Állóképességi sportolóknál az ajánlott bevitel 1,2-1,4 g/testtömeg kilogramm/nap. Ez szükséges ahhoz, a hosszan tartó edzések és versenyek során a szervezet energiaként minél kevesebb raktározott "tartalék" fehérjéhez nyúljon. S a fehérje elengedhetetlen a

regenerálódáshoz is.

Zsír: Használjunk linolénsavban gazdag olajokat (repce, len, dió, tökmag) és kerüljük hidrogénezett olajokat.

III. Folyadékpótlás:

A harmadik és talán legfontosabb eleme a nyári, nagy melegben történő sportolásnak a folyadék fogyasztása/pótlása. Ahogyan azt már cikkemben korábban említettem, a szervezetünk "önhűtő" folyamatoként edzés során izzadunk. Ez folyadékvesztéssel jár, melyhez még a légzés során kilétezett pára is hozzáadódik. Mindezek mennyisége melegben fokozódik. De, ha ennek pótlására nem figyelünk, akkor nemcsak sportteljesítményünk romolhat, de akár az életünk is veszélyben foroghat. Egy óras edzés során egy átlagember kb. 1 liter vizet veszít az izzadással. Az izzadás mértéke egyén és edzettség függvénye is. Minél edzett valaki, annál hamarabb és annál intenzívebben izzad (hiszen jobban működik a védekező mechanizmusa). Ez jelenti azt, hogy pl. maratoni futásnál óránként akár 2 litert is veszíthetünk.

A víz veszítését dehidratációnak nevezzük, s a mértékét könnyen ellenőrizhetjük testtömeg mérésével (minden egyes kg veszítés kb. ugyannyi liter folyadék veszítésének fele meg). Minél nagyobb ennek a mértéke, annál inkább negatív hatása van a teljesítményünkre és az egészségünkre. A vér besűrűsödik, a testhőmérséklet emelkedik, a szív, tüdő és keringési rendszer igénybevétele növekszik. 2 %-os súlyvesztés esetén az aerob kapacitás (állóképesség) 10-20%-kal csökken. 4 %-os súlyvesztésnél már émelygés és hányinger gyötörhet, a felett pedig már egészségkárosodás állhat be. Dehidratált állapotba viszonylag könnyű kerülni hosszú távú edzés/versenyzés során, csak annak mértéke fontos.

Ezért sem mindegy, hogy milyen körülmények között kezdünk neki az edzésnek vagy versenynek. A vizelet színe a legjobb indikátora a hidratáltságunk mértékének. Ajánlatos a terhelés előtt 2 órával megvizsgálni a vizelet színét. Ha sötét színű, akkor dehidratáltak vagyunk, mindenképpen pótolni kell a folyadékot, ha pedig halvány, akkor megfelelő állapotban vagyunk. Ezek szerint kell a következő 2 órában a folyadékpótlásra figyelni.

Edzés előtt: ajánlott 2 órával előtte 500 ml folyadékot inni, majd 125-200 ml közvetlenül előtte. De túl sok se legyen! A legjobb a víz, vizeletteszt ajánlatos!

Edzés közben: 10-20 percenként 125-250 ml. Nagyobb terhelés esetén valami olyan folyadék kell, amivel elsősorban a szénhidrátpótlást is meg tudjuk oldani. 30-60 g szénhidrát/óra fogyasztása javasolt, amit akár energiatalokkal is megoldhatunk (vigyázat, magas a cukor és nátriumtartalmuk!), de a legjobb megoldás, ha saját készítésű!

Edzés után: az elveszített mennyiség 150%-t, folyamatosan elosztva. Itt már mindenképpen olyan italt fogyasszunk, amiben szénhidrátok, ásványi anyagok és elektrolitok is vannak. A sima víz erre nem alkalmas.

Az izotóniás italok manapság nagy népszerűségnek örvendenek, azonban óvatosan kell bánni velük, s a csodát semmiképpen sem szabad remélni tőlük. Az, hogy egy embernek milyen a testfolyadék összetétele, napról napra változik, ezért az izotóniás ital összetételének is változnia kéne. Ezért, ha izotóniás italt választunk, akkor a por alapút javasolnám, vagy a legjobb a gyógyszerárban kapható cukros és cukormentes alapút (Normolit), melyet pl. erős hasmenés után is javasolnak a hiánypótlásra.

Bízom benne, hogy hasznos információkkal szolgáltam minden sportbarát számára. Eredményes és sérülésmentes felkészülést és szép eredményeket kívánok mindenkinek!

Hetényi Ádám
személyi edző
[Lite Wellness](#)