

Kontrolláld a sportteljesítményed! – Hogyan frissíts hosszú távokon

Rászántad magad, hogy hosszú távot fogsz teljesíteni? Zentai Andrea, a Sportkontroll dietetikusa idén sikeresen teljesítette a Balaton Szupermaratont. Tapasztalatai és tanácsai aranyat érhetnek.

Az edzéseid alatt egyre több km-es távhoz kell majd szoktatnod magad. De nem csak a lábaidat és a szívedet kell alkalmazkodtatnod, hanem az anyagcsere-működésedet is ki kell tapasztalnod! Ha erre nem figyelsz, eléhezelsz és szétesik a teljesítményed. Kár lenne, ha emiatt kellene feladnod a célversenyt...

Mikor nem frissítesz jól?

Reméljük, még nem találkoztál azzal a nehézséggel, mikor mész egy neked megfelelő tempóban és azt érzed, mintha kifogyna az üzemanyag: kezdesz elgyengülni, rendíthetetlenül megy fel a pulzusod, jobban verejtékezel és jócskán vissza kell vened a sebességből. Szörnyű érzés, főleg versenyen!

Ha jó az edzettséged és nincs olyan kézzelfogható ok, mint például hogy keveset aludtál vagy ezúttal szívesebben mentél mint korábban, akkor valószínűleg a frissítésedben kell az okokat keresni.

Ökölszabályok

Futás alatt energiát használunk fel, tehát az pótolni kell! Te is abban a tévhitben élsz, hogy az energiát majd a zsírpárnáid bontásával nyeri ki a szervezeted? Felejtsd el, ugyanis a szénhidrát-raktárak is szerepet játszanak ebben, tehát azoknak kellően feltöltöttnek kell lenniük. Ezekre kell nagyon figyelni:

- ✓ edzés előtt két óránál több soha ne teljen el úgy, hogy nem ettél!
- ✓ ha úgy tudsz futni – mert csak így bírja a gyomrod -, hogy előtte max. 1-2 órával ettél, akkor az mindenképpen lassan felszívódó szénhidrát legyen: pl. teljes kiőrlésű kenyérből szendvics, teljeskiőrlésű keksz, natúr gabonakása.
- ✓ ha úgy tudsz jól menni, hogy rögtön előtte eszel, akkor az lehet gyorsabb szénhidrát is, pl. egy alma, egy joghurt, egy gyümölcszelet.
- ✓ ha egy óránál többet futsz, akkor vigyél magaddal egy kis pótlást, mert ilyen hosszú távra már nem lesz elég, amit előtte ettél.

Mennyi szénhidrátot pótoljunk hosszú futások alatt és hogyan?

Akkor kell tehát edzés közben is frissíteni, ha a futás több, mint 60 percig tart (Bár a IOC - International Olympic Committee szerint, 30-75 perces állóképességi edzés alatt is javasolt szénhidrát-tartalmú folyadékkal szájöblögetést végezni, személyes tapasztalatunk, hogy erre nincs szükség). Ezek a szempontok:

- Annyiszor 0.5-1 gramm szénhidrátot vegyél magadhoz minden órára számítva, amennyi a testsúlyod. Tehát:
 - 50 kg-os ember 25-50 g szh-t
 - 70 kg-os ember 35-70 g szh-t
 - 100 kg-os ember 50-100 g szh-t

Az ajánlások tág határok között mozoghatnak. Nekünk az a tapasztalatunk, hogy általában a minimum mennyiség elfogyasztása is elegendő.

- Ha ISO italt viszel (márpedig ez az ideális), akkor olyat válassz, amiben a koncentráció 4-8%-os. Ha eltérsz ettől az aránytól, akkor hasmenésed lehet! De arra is kell azért ügyelni, hogy nagy melegben, ha jobban izzadsz, akkor plusz folyadékot és sót kell bevinned, így az arányok módosulnak. Ha porból kevered ki az italt, az adagolási javaslatról ne térdj el!
- Óráként 5-8 deci ISO-t kell meginnod, hogy optimálisan történjen a frissítés.
- Az a jó ISO, amiben többfajta szénhidrát van. Ezeknek különböző a felszívódási sebességük és a koncentrációjuk, így kiegyensúlyozottabban tudják támogatni a teljesítményedet, de anélkül, hogy gyomorpanaszok jelentkeznének. Ezt érdemes jó előre kipróbálnod; ne a versenyen kísérletezz!

Hogy a sportitalokban milyen szénhidrát található, az kizserelésenként és márkánként változó.

Egy liter ISO-ban ennyi gramm szénhidrát tud optimálisan felszívódni a különböző típusokból. Látható, hogy a legtöbb szénhidrát a maltodextrinből tud felszívódni:

Szénhidrátok felszívódásának optimális koncentrációja	
Fruktóz	35 g/l
Glukóz	80 g/l
Szacharóz	100 g/l
Keményítő oldatok	100 g/l
Maltóz	120 g/l
Maltodextrin	150 g/l

Ha a futásod 2 óránál is hosszabb, akkor már gondolkodnod kell az ISO-n túl valamilyen gélen vagy energiaszeleten, ugyanis csak itallal már nem tudsz elég szénhidrátot biztosítani magadnak. Ezek a gélek, szeletek gyakran ki vannak egészítve BCAA-val vagy koffeinnel, sóval, amik szintén segíthetik teljesítményedet. Fontos, hogy a hétköznapiakban próbáld ki ezeket, ne a versenyen okozzon meglepetést, illetve ezek mellé is igyál ISO-t/vizet. Mindig nézd meg a kizserelésen az összetevőket és a tápanyagtartalmat!