

STRAVA

pred, počas a po pretekoch

Čím dlhšie sú preteky, tým dôležitejšia je prijímaná strava. Toto je stručný, malý sprievodca stravovaním sa cyklistu, začínajúci dňom pred pretekmi a končiaci ihneď po nich.

DEŇ PRED PRETEKMI

Heslo dňa: cestovinová párty! Vhodné je nenechať si takúto stravu až na posledný deň, ale začať s ňou už dva alebo tri dni pred pretekmi. Vynikajúci je príjem sacharidov vo forme slížov, špagiet a pod., najvhodnejšie je vlastnoručne uvarené jedlo, na ktoré ste zvyknutí.

Žiadne experimenty! Večera pred pretekmi bohatá na sacharidy zaručí naplnenie glykogénových zásob až po okraj. Neodporúča sa veľký príjem vlákniny, už vôbec nie ťažkých alebo ostrých korenistých jedál. Dôležité je tiež prijímať dostatočné množstvo tekutín.

2 HODINY PRED PRETEKMI

Výdatné raňajky s dôrazom na sacharidy s dlhým reťazcom, treba obmedziť tuky a bielkoviny. Môžete zjesť napr. toast alebo pečivo s nízko-tučným tvarohom alebo suchou salámou. Kto má radšej sladké, môže si dať med.

Platí: dobre sa najesť, ale nie prejesť. Dôležité je vedieť, aké jedlo ľahko strávite, aby váš výkon neovplyvnil preplnený alebo nefunkčný žalúdok.

TESNE PRED PRETEKMI

Ešte raz doplniť pečeňový glykogén.

Tu by mal každý vedieť, ako reaguje jeho hladina cukru v krvi na glukózu. Výrazne sa mení, alebo je stabilná? Podľa toho si musíte zvoliť **stratégiu:**

Žiadne zmeny: hodinu pred štartom prijmite do 50 gramov sacharidov spolu s izotonickým nápojom. Môžete napr. zjesť gél a zapíť ho nápojom, alebo iba vypíť nápoj obsahujúci odpovedajúce množstvo sacharidov.

Silné kolísanie: v tomto prípade uvedené požijete až tesne pred štartom. Vylučovanie kortizolu pri záťaži totiž zabráni poklesu hladiny cukru v krvi.

POČAS PRETEKOV

Cieľom je šetriť zásoby glykogénu a zabrániť telu, aby začalo spotrebúvať aminokyseliny, ktoré budú neskôr potrebné pri regenerácii. **Jedzte predtým, ako pocítite hlad a pite predtým, ako pocítite smäd.**

Platí: každú hodinu prijmite 50 gramov sacharidov s jedným alebo dvomi litrami tekutín, v závislosti od vonkajšej teploty. Samozrejme nie naraz, ale v intervaloch 15-20 minút. Možnými zdrojmi sú energetické gély, tyčinky alebo nápoje. Aké množstvo sacharidov sa v jednotlivých prípravkoch nachádza si musíte vypočítať dopredu.

Dôležité je tiež vyskúšať si na tréningu, ako tieto prípravky znášate a či vám napr. počas jazdy nespôsobujú tráviace problémy.

Sacharidy z tyčienok potrebujú viac času, aby sa vo forme energie dostali do svalov, zatiaľ čo gély účinkujú skoro okamžite. Veľmi rýchlo pôsobí aj kola, ktorá by sa mala piť až pred koncom pretekov. Kto to znesie, mal by priebežne zjesť aj kúsok banánu. Okrem dobrej chute si tým zabezpečíte aj príjemný pocit plnosti v žalúdku.

IHNEĎ PO PRETEKoch

Telo je teraz obzvlášť pripravené na príjem živín, preto treba využiť stravu poskytnutú v cieľi pretekov. Podporí to vašu regeneráciu, rýchlejšie sa „postavíte na nohy“. Najlepšie je prijaté jedlo skombinovať s aminokyselinami a bielkovinami – napríklad v špeciálnych športových nápojoch. Tieto sú krátko po pretekoch aj ľahšie stráviteľné, ako pevná strava.

