

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

[Domů](#) > O výživě před a během závodu s jezdcem Jasonem Rainesem

O výživě před a během závodu s jezdcem Jasonem Rainesem

Od **Anonym**

Vytvořeno **02/25/2011 - 15:59**

Vložil/a Anonym, Pá, 02/25/2011 - 15:59



[1]

Jedna z nejčastějších otázek enduro a motocross jezdců je, "Co mám jíst poslední dny před závodem a co během dne závodu, a kdy je nejvhodnější doba jíst tyto jídla?". Následující rady jsou určeny pro stravování při závodech, ale jsou vhodné i pro free-ride jezdce (výlet do Rumunska a podobně). Nikdy nevíte co se může stát a být připraven po stránce jídla a energie je stejně tak důležité, jako být připraven po technické stránce!

Trvalo mnoho let, než se našla správná dieta. Tento systém vám pomůže stát se co nejsilnějším a co nejlépe "nutričním" připraveným pro jakýkoli závod nebo jízdu.

NEZAPOMEŇTE! Tělo každého člověka je jiné a nikdy na sobě nezkoušejte něco nového v den závodu. Vždy si to odzkoušejte pár týdnů před akcí, abyste se vyhnuli možnému tělesnému nepohodě (trávicí problémy, průjmy, plné břicho ...)

Přinášíme pár rad jak být silnějším od začátku až do konce!

Poslední dny před závodem nebo jízdou

"Nenalévejte" se vodou den před akcí! Je hodně jezdců, kteří se rozhodnou zavodnit tělo 1 - 2 dny před závodem, ale to je pro efektivní závodnění příliš pozdě a vaše tělo tuto extra vodu nepřijme. Se závodováním by jste měli začít nejpozději 5 dnů před závodem. Pijte přiměřené množství tekutin. Vaše tělo dokáže přijmout za hodinu cca 1 litr tekutin, tedy pít častěji, než pozít více tekutin najednou, což

nemá požadovaný úinek. Takže myslete na pitný režim během celého týdne před závodem, abyste zajistili dostatečné zavodňování organismu a tím se připravili na závod! Pokud máte problém najít si čas na popíjení během dne, zkuste mít stále po ruce láhev s nápojem.

Ja osobně začínám pít elektrolyty 2 dny před závodem. Nápoje jako [Accelerade](#) [2] kombinují elektrolyty (solí), uhlovodíky, vitamíny a proteiny.

Během týdne před závodem je také dobré zvýšit příjem sacharidů (polysacharidy, složené cukry). Zřejmě chcete jíst běžnou stravu, ale musíte se zaměřit na příjem jídel s vyšším obsahem sacharidů.

Níže je návod na příjem uhlohydrátů týden před závodem. Jezte těstoviny, pečené brambory, ovesnou kaši, celozrnné obiloviny, hnědou rýži a podobně - jsou bohaté na sacharidy.

6 dní před - běžná strava - 60-65% uhlohydrátů
5 dní před - běžná strava - 60-65% uhlohydrátů
4 dny před - běžná strava - 60-65% uhlohydrátů
3 dny před - běžná strava - 70% uhlohydrátů
2 dny před - běžná strava - 70% uhlohydrátů
1 den před - běžná strava - 70% uhlohydrátů

Den závodů, nebo jezdění

Nábojení je nejdůležitější a musíte tomu věnovat, nesmíte jíst příliš brzy, ani pozdě. Pokud se najíte příliš pozdě, budete mít pocit plnosti a budete unaveni, protože tělo potřebuje čas a energii na trávení. Pokud se ale najíte příliš brzy, tělo už bude mít jídlo strávené a nebudete schopni využít jeho energii.

Většina závodů začíná o 13:00, ale pokud váš výkon má být podán v jiném čase, udělejte příslušný posun v plánování.

7:00 - snídaně

Moje snídaně jsou banán a náhrada jídla v nápoji (Boost, Slim Fast a podobně). Mám rád tyto náhrady jídla na snídani, protože jsou velmi lehce stravitelné a dodají vám všechny potřebné látky, vitamíny a minerály které vaše tělo potřebuje.

11:00 - oběd

Vždy jezte oběd přibližně 2 hodiny před závodem. Toto je velmi důležité - sníst jídlo v pravý čas zajistí správné trávení jídla. Zajistí vám to veškerou potřebnou energii když čekáte na startu, bez pocitu plnosti.



Nejb??n??í ob?d pro ??pi??kových offroad jezdce jsou 1 - 2 sendvi??e s burákovým m?slem a d?emem (PB & J, viz d?le) a ban?n. [PB & J](#) ^[3] je j?dlo s vhodn?m pom?rem cukr?, tuk?, protein?, vitam?n? a miner?l?. Pozn?mka: ujist?te se, ??e pou?ijete p??rodn? ingredience, kter? nemaj? vysok? pom?r jednoduch?ch cukr?.

12:00 - hodina p?ed j?zdou

Hodinu p?ed j?zdou POT?EBUJETE p?estat p?ij?mat tekutiny! M?ete si nap?t pokud jste ??zniv?, ale pijte m?lo a pomalu. Toto zajist? ??e nebudete m?t pln? m?ch? a nebude m?t pot?ebu zastavit po 2 kolech nebo 10 km j?zdy v lese!



Ja osobn? u?iji hodinu p?ed j?zdou i 2-3 tabletky Tylenol-u (pozn. red.: ??inn? la??ka Paracetamol - Paralen, Panadol ...). Tylenol p?edch?z? svalov?m k?e??m. Zn?m dokonce jezdce, co si tuto d?vku rozpust? v camel bag-u. **Nep?ekra?ujte jednor?zovou d?vku 1000mg a pozorn? si p?e?t?te p??balov? let?k!**
V ???dn?m p??pad?ne kombinujte s alkoholem!

12:30 - p?l hodiny p?ed j?zdou

30 minut p?ed startem si oby?ejn? d?m 4 tablety Tums (pon. red.: Prost?edek proti ?alude?n? kyselin?, obsahuje uhli?itan v?penat? a z?sadit? uhli?itan ho?e?nat?) na zklidn?n? ?aludku a tento l?k je tak? zn?m, ?e zm?r?uje "arm pump" - ztvrdnut? p?edlokt?.



13:00 - start

V?echnu t??kou pr?ci a p??pravu m?me za sebou a jsme p??praveni dr?et tempo od startu a? do c?le!

Douf?m, ?e v?m tento n?vod pom??e ke spln?n? va?ich c?l?!

P?eji kr?sn? den,

100 Jason Raines



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

© 2010 BABKA - Reklamní agentura [Admin](#)

URL zdroje: <http://www.steelpro.cz/shop/node/530>

Odkazy:

[1] <http://www.steelpro.cz/shop/sites/default/files/vyzival.jpg>

[2] <http://www.accelSPORT.com/product-info/accelerate-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/>