

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

[Domů](#) > Pitný režim

Pitný režim

Od **Anonym**

Vytvořeno **04/01/2011 - 07:47**

Vložil/a Anonym, Pá, 04/01/2011 - 07:47



[1]

Pitný režim je alfa a omegou každého sportovního výkonu. Proč je kvalitní pitný režim tak důležitý a jaký sportovní nápoj zvolit pro jakou aktivitu?

??lov?k vydrží hladovět 3 měsíce, ?ízní umírá po 3 dnech.?

Pitný režim je základní součástí výživy v běžném životě i při sportovním výkonu, ať už na úrovni soutěžní nebo rekreační. Více či méně je jakýkoliv živý organismus na vodě závislý. Voda udržuje stálost vnitřního prostředí a zajišťuje veškerý transport látek v organismu. K buňce přivádí živiny a odvádí zplodiny látkové přeměny. Udržuje tělesnou teplotu a je nezastupitelná při trávení a vstřebávání živin. Nedostatek vody je pro každý organismus krizovou situací.

Během běžného denního režimu vypijte alespoň 2,5 až 3 litry za ~~de~~základem je pravidelnost. Nečekejte, až se dostaví pocit žízně a neustále máte u sebe láhev vody. Žízeň signalizuje, že organismus je dehydratovaný a tělo volá o pomoc. V létě a při delším pobytu na slunci příjem tekutin zvýšte až na 5 litrů. **Nezbytné je dodávání nejen vody, ale i minerálů,** které ztrácíme pocením. Proto by část denního příjmu tekutin (1 až 1,5 litru/den) měly tvořit i minerální vody bohaté na důležité ionty.

U sportovců nastává při dehydrataci kritický stav. Jeho organismus se přehřívá a zhoršuje se výkonnost.

V těle chybí medium, které by buňce dodalo živiny a odvedlo zplodiny. Díky nedostatku tekutin také nemůže dokonale probíhat regenerace organismu **Při sportování na pitný režim dbejte dvojnásob!**

A co kofein? Pokud silnou kávu k fungování potřebujete, zvyšte denní příjem tekutin. Kofein organismus dehydratuje, a proto je nutné kávu zapít alespoň 3krát větší množstvím vody.

Pitný režim při sportování

Sestavení pitného režimu pro sportování je komplikovanější záležitostí. Při volbě správného nápoje berete v úvahu **dobu a typ zátěže a klimatické podmínky**, ve kterých se na pohybovou aktivitu chystáte.

Výrazně se liší jarní hodinová výdejka na kole s dětmi a celodenní cyklotúra svižným tempem po pahorcích rakouských Alp. V prvním případě, kdy jde **výkon s nízkou intenzitou**, **stačí čistá nebo minerální voda**. Doporučíme vytěpat bublinky! Oxid uhličitý zhoršuje vstřebávání vody a během pohybu způsobuje nepříjemné žaludeční problémy. Iontové či energetické nápoje zde nejsou nutné. Tělo si vystačí se svými vlastními zásobami minerálů. Pokud jde **intenzivněji zátěží**, jako v druhém případě, **vnujte sportovním nápojům větší pozornost**. Pocení během fyzického zápasu ztrácí tělo kromě tekutin **důležité minerály**. Čistou vodou minerály, které v těle zůstaly, pouze zedíte a výsledná koncentrace iontů v těle bude ještě nižší než před napitím. Tělu tím ještě přitíkáte a vaše výkonnost půjde kvapem dolů. Předcházejte těmto situacím a **při sportování používejte speciální sportovní nápoje**, které obsahují potřebné množství minerálů.

Proč jsou tyto zmiňované minerály tak důležité? Regulují objem a osmolalitu tělesných tekutin.

Osmolalita a množství látek rozpuštěných v tekutině

Osmolalita udává velikost osmotického tlaku látek, které jsou rozpuštěné v 1 kg tekutiny. Velikost se udává v miliOsmolech/kg. **Množství vody a minerálů** přiváděných do organismu musí být **rovnováze**, kterou určuje právě výše zmíněná osmolalita. Zdravý jedinec by měl denně přijmout 2-3 kg vody (včetně vody obsažené v potravinách) a v ní 100-200 mOsmol sodných iontů a 60-80 mOsmol draselných iontů. **Normální hodnota osmolality krve je 285-290 ± mOsmol/kg.** Podle osmolality tělesných tekutin jsou rozděleny sportovní nápoje do tří kategorií:

- **Isotonický nápoj** osmolalita rovna 290 ± 15 mOsmol/kg
- **Hypotonický nápoj** osmolalita rovna nebo menší než 250 mOsmol/kg
- **Hypertonický nápoj** osmolalita rovna nebo větší než 340 mOsmol/kg

Isotonické nápoje

Isotonické nápoje mají osmotický tlak stejný jako tělesné tekutiny. lidský pot má ale osmolalitu nižší než tělesné tekutiny a během zátěže a zvýšené konzumaci isotonických nápojů může dojít k většímu příjmu elektrolytů, než je jejich výdej a tedy i potřeba. V takovém případě organismus zbytečně zatěžujete. Isotonické nápoje lze dobře použít **při vysoce intenzivních výkonech a po ukončení fyzické aktivity ve fázi regenerace** jako první dodávku tekutin, energie a minerálů.

Hypotonické nápoje

Hypotonické nápoje mají osmolalitu nižší než tělesné tekutiny jsou proto pro použití **při fyzické zátěži velmi vhodné**. Jakou výslednou koncentraci nápoje zvolit? Říkáte se základními faktory: **Délka výkonu** – čím delší výkon, tím větší potřeba přísunu energie a elektrolytů a tím větší koncentrace **Teplota a vlhkost prostředí**

Čím vyšší teplota a vyšší vlhkost vzduchu, tím vyšší výdej vody pro ochlazení organismu (pocení) a tím menší koncentrace

Výrobce udává možnosti, jaké koncentrace zvolit v konkrétních situacích.

HYPERtonické nápoje

Hypertonické nápoje mají osmolalitu vyšší než tělesné tekutiny. Jejich použití je při fyzické zátěži ve vyšší míře spíše nevhodné. Neuváženým použitím dochází k narušení vnitřní rovnováhy a snížení výkonnosti. Použití těchto nápojů je vhodné **ve fázích velkého vyčerpání zásob elektrolytů**, ale nikdy ne v průběhu fyzické zátěže. Výštinu těchto nápojů je ale možné naedit a tak získat nápoj s nižší osmolalitou použitelný i při zátěži.

Z čeho dalšího vybírat?

Na trhu můžete sáhnout i **pápojích bohatých na lapaných energií**. Jejich hlavním úkolem je vyrovnat hladinu krevního cukru, který se spotřebovává v průběhu výkonu, **a dodat vyčerpanou energii**. Musíme se ale držet několika zásad, aby nápoj splnil svůj účel. Koncentrace cukru by neměla přesáhnout 10% a hodinová dávka cukru by neměla překročit váhu 60-70 gramů. Kromě jednoduchých cukrů jsou **energy nápoje** obohaceny přísávkem energizujících látek jako například **kofein, guarana nebo taurin**. Tyto nápoje můžete využít jak v běžném životě tak i při sportu. Pomohou vám oddálit nepříjemnou únavu za volantem a nakopnou vás před fyzickou zátěží a naladí na správnou bojovou vlnu.

zdroj: <http://www.nutrend.cz> [2]

zdroj foto: <http://mx.rockstar69.com> [3]

© 2010 BABKA - Reklamní agentura Admin

URL zdroje: <http://www.steelpro.cz/shop/node/560>

Odkazy:

[1] <http://www.steelpro.cz/shop/sites/default/files/King-0110-w.jpg>

[2] http://www.nutrend.cz/endurodrive/odborne-clanky-1/pitny-rezim-1/art_246061/pitny-rezim.aspx

[3] <http://mx.rockstar69.com/tag/new-zealand-motocross-championships/>