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

Pitný re?im

Od ***Anonym***
Vytvo?eno ***04/01/2011 - 07:47***
Vlo?il/a Anonym, Pá, 04/01/2011 - 07:47

[1]

Pitný re?im je alfou a omegou ka?dého sportovního výkonu. Pro? je kvalitní pitný re?im tak d?le?itý a jaký sportovní nápoj zvolit pro jakou aktivitu?

??lov?k vydr?í hladov?t 3 m?síce, ?ízní umírá po 3 dnech.?

Pitný re?im je základní sou?ástí vý?ivy v b??ném ?ivot? i p?i sportovním výkonu, a? u? na úrovni sout??ní nebo rekrea?ní. Více ?i mén? je jakýkoliv ?ivý organismus na vod? závislý. Voda udr?uje stálost vnit?ního prost?edí a zaji??uje ve?kerý transport látek v organismu. K bu?ce p?ivádí ?iviny a odvádí zplodiny látkové p?em?ny. Udr?uje t?lesnou teplotu a je nezastupitelná p?i trávení a vst?ebávání ?ivin. Nedostatek vody je pro ka?dý organismus krizovou situací.

B?hem b??ného denního re?imu vypijte alespo? 2,5 a? 3 litry za den. Základem je pravidelnost. Ne?ekejte, a? se dostaví pocit ?ízn? a neustále m?jte u sebe láhev vody. ?íze? signalizuje, ?e organismus je dehydratovaný a t?lo volá o pomoc. V lét? a p?i del?ím pobytu na slunci p?íjem tekutin zvy?te a? na 5 litr?. **Nezbytné je dodávání nejen vody, ale i minerál?,** které ztrácíme pocením. Proto by ?ást denního p?íjmu tekutin (1 ? 1,5 litru/den) m?ly tvo?it i minerální vody bohaté na d?le?ité ionty.
U sportovce nastává p?i dehydrataci kritický stav. Jeho organismus se p?eh?ívá a zhor?uje se výkonnost.

V t?le chybí medium, které by bu?ce dodalo ?iviny a odvedlo zplodiny. Díky nedostatku tekutin také nem??e dokonale probíhat regenerace organismu. **P?i sportování na pitný re?im dbejte dvojnásob!**
A co kofein? Pokud silnou kávu k fungování pot?ebujete, zvy?te denní p?íjem tekutin. Kofein organismus dehydratuje, a proto je nutné kávu zapít alespo? 3krát v?t?ím mno?stvím vody.

Pitný re?im p?i sportování

Sestavení pitného re?imu pro sportování je komplikovan?j?í zále?itostí. P?i volb? správného nápoje berte v úvahu **dobu a typ zát??e a klimatické podmínky,** ve kterých se na pohybovou aktivitu chystáte.

Výrazn? se li?í jarní hodinová vyjí??ka na kole s d?tmi a celodenní cyklot?ra svi?ným tempem po pahorcích rakouských Alp. V prvním p?ípad?, kdy jde o **výkon s nízkou intenzitou,** vám **posta?í ?istá nebo minerální voda.** Doporu?ujeme vyt?epat bubliny! Oxid uhli?itý zhor?uje vst?ebávání vody a b?hem pohybu zp?sobuje nep?íjemné ?alude?ní problémy. Iontové ?i energetické nápoje zde nejsou nutné. T?lo si vysta?í se svými vlastními zásobami minerál?. Pokud jde o **intenzivn?j?í zát??,** jako v druhém p?ípad?, **v?nujte sportovním nápoj?m v?t?í pozornost.** Pocením b?hem fyzického záp?ahu ztrácí t?lo krom? tekutin i **d?le?ité minerály.** ?istou vodou minerály, které v t?le z?staly, pouze z?edíte a výsledná koncentrace iont? v t?le bude je?t? ni??í ne? p?ed napitím. T?lu tím je?t? p?ití?íte a va?e výkonnost p?jde kvapem dol?. P?edcházejte t?mto situacím a **p?i sportování pou?ívejte speciální sportovní nápoje,** které obsahují pot?ebné mno?ství minerál?.
Pro? jsou vý?e zmi?ované minerály tak d?le?ité? Regulují objem a osmolalitu t?lesných tekutin.

Osmolalita ? mno?ství látek rozpu?t?ných v tekutin?

Osmolalita udává velikost osmotického tlaku látek, které jsou rozpu?t?né v 1 kg tekutiny. Veli?ina se udává v miliOsmomolech/kg. **Mno?ství vody a minerál?** p?ivád?ných do organismu musí být v **rovnováze,** kterou ur?uje práv? vý?e zmín?ná osmolalita. Zdravý jedince by m?l denn? p?ijmout 2-3 kg vody (v?etn? vody obsa?ené v potravinách) a v ní 100-200 mOsmol sodných iont? a 60-80 mOsmol draselných iont?. **Normální hodnota osmolality krve je 285-290 ± mOsmol/kg.** Podle osmolality t?lesných tekutin jsou rozd?leny sportovní nápoje do t?í kategorií:

- **Isotonický nápoj** ? osmolalita rovna 290 ± 15 mOsmol/kg
- **Hypotonický nápoj** ? osmolalita rovna nebo men?í ne? 250 mOsmol/kg
- **Hypertonický nápoj** ? osmolalita rovna nebo v?t?í ne? 340 mOsmol/kg

ISOtonické nápoje

Isotonické nápoje mají osmotický tlak stejný jako t?lesné tekutiny. Lidský pot má ale osmolalitu ni??í ne? t?lesné tekutiny a b?hem zát??e a zvý?ené konzumaci isotonických nápoj? m??e dojít k v?t?ímu p?íjmu elektrolyt?, ne? je jejich výdej a tedy i pot?eba. V takovém p?ípad? organismus zbyte?n? zat??ujete. Isotonické nápoje lze dob?e pou?ít **p?ivysoce intenzivních výkonech a po ukon?ení fyzické aktivity ve fázi regenerace** jako první dodávku tekutin, energie a minerál?.

HYPOtonické nápoje

Hypotonické nápoje mají osmolalitu ni??í ne? t?lesné tekutiny. Jsou proto pro pou?ití **p?i fyzické zát??i velmi vhodné** . Jakou výslednou koncentraci nápoje zvolit? ?i?te se základními faktory:
Délka výkonu ? ?ím del?í výkon, tím v?t?í pot?eba p?ísunu energie a elektrolyt? a tím v?t?í koncentrace
Teplota a vlhkost prost?edí

? ?ím vy??í teplota a v?t?í vlhkost vzduchu, tím v?t?í výdej vody pro ochlazení organismu (pocení) a tím men?í koncentrace
V?t?ina výrobc? udává mo?nosti, jaké koncentrace zvolit v konkrétních situacích.

HYPERtonické nápoje

Hypertonické nápoje mají osmolalitu v?t?í ne? t?lesné tekutiny. Jejich pou?ití je p?i fyzické zát??i ve v?t?in? p?ípad? spí?e nevhodné. Neuvá?eným pou?itím dochází k naru?ení vnit?ní rovnováhy a sní?ení výkonnosti. Pou?ití t?chto nápoj? je vhodné **ve fázích velkého vy?erpání zásob elektrolyt?,** ale nikdy ne v pr?b?hu fyzické zát??e. V?t?inu t?chto nápoj? je ale mo?né na?edit a tak získat nápoj s ni??í osmolalitou pou?itelný i p?i zát??i.

Z ?eho dal?ího vybírat?

Na trhu m??ete sáhnout i po **nápojích bohat? na?lapaných energií.** Jejich hlavním úkolem je vyrovnat hladinu krevního cukru, který se spot?ebovává v pr?b?hu výkonu, a **dodat vy?erpanou energii.** Musíme se ale dr?et n?kolika zásad, aby nápoj splnil sv?j ú?el. Koncentrace cukr? by nem?la p?esáhnout 10% a hodinová dávka cukr? by nem?la p?ekro?it váhu 60-70 gram?. Krom? jednoduchých cukr? jsou **energy nápoje** obohaceny p?ídavkem energizujících látek jako nap?. **kofein, guarana nebo taurin.** Tyto nápoje m??ete vyu?ít jak v b??ném ?ivot? tak i p?i sportu. Pomohou vám oddálit nep?íjemnou únavu za volantem a nakopnou vás p?ed fyzickou zát??í a naladí na správnou bojovou vlnu.

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

zdroj fota: 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/