

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

[Domů](#) > Motokros - jak ho zvládnout z pohledu výživy?

Motokros - jak ho zvládnout z pohledu výživy?

Od **spravce**

Vytvořeno **10/24/2012 - 09:47**

Vložil/a správce, St, 10/24/2012 - 09:47



[1]

Vnujete se motokrosu a přemýšlíte, jak v průběhu závodního dne dodat energii? Jaké jsou pro vás vhodné produkty a kdy je používat? To vše vám poradíme v našem průvodci.

Těbaže se to tak nemusí na první pohled zdát, tak motokros je motocyklový sport, jehož závody probíhají na upravených terénních tratích a je velmi náročný na fyzickou kondici jezdce. Ovládat těžkou motorku v terénu a při skocích dlouhých několik desítek metrů po dobu 20 až 30 minut, tak to vyžaduje velkou sílu především v pažích, celé horní části těla a sílu stisku.

Zvýšení síly a svalové hmoty

Tedy pokud chce motokrosový závodník uspět, tak musí zvyšovat svoji sílu a svalovou hmotu, a k tomu slouží posilovna. Samozřejmě nezbytnou součástí takovéto přípravy je také správná výživa s dostatkem kvalitních bílkovin a pochopitelně i speciální výživové postupy před samotnými závody, kdy je dobré použít i stimulanty na zvýšení koncentrace a pozornosti v průběhu závodu.

S ohledem na zvýšenou potřebu bílkovin, je třeba kromě přirozených zdrojů bílkovin používat i proteinové koncentráty. Po posilovacím tréninku doporučujeme použít nejprve gainer a sacharidový koncentrát na doplnění vyčerpaných energetických zdrojů, a to svalového glykogenu **MASS GAIN 14**^[2] (připravený nápoj vypijte v průběhu 20 až 30 minut po skončení tréninku). Pak po cca hodině až hodině a půl použijte syrovátkový proteinový koncentrát **WHEY CORE 100**^[3]. Tím si zajistíte dostatek bílkovin na regeneraci svalové hmoty a růst síly, která je pro motokros nezbytná.



[4]



[5]

Myslete i na své zatřetíované klouby? Prevence je účinnější než následná léčba!

Vzhledem k tomu, že při terénních závodech, které jsou spojeny s otřesy a poměrně tvrdými dopady s motorkou, velmi trpí pomocný pohybový aparát, tedy klouby, svalové úpony, vazy a pochopitelně dochází i k opotřebování kloubních chrupavek. Tak je velmi vhodné cíleně, kromě svalů, vyživovat i tyto struktury. Jako prevenci doporučuji používat FLEXIT DRINK. Můžete použít množství a dvěma dávkami, a to dle potřeby.

Dodání energie při závodě

Samostatnou kapitolou je momentální příprava na samotné závody. Je jasné, že se závodník musí cítit v co možná nejlepší fyzické ale i psychické kondici. Před závody, a to 90 až 60 minut před začátkem, můžete použít na doplnění energie a zasyčení instantní kávičku B4 ACTIVITY. Pokud nepotřebujete zasytit, ale chcete dodat energii, tak doporučujeme sáhnout po energetickém gelu ENDUROSACK (záleží na možnostech před závody). ENDUROSACK dodá energii postupně až na 1 hodinu výkonu. Můžete si ho rozdělit i na poloviny a požídat po částech.



[6]

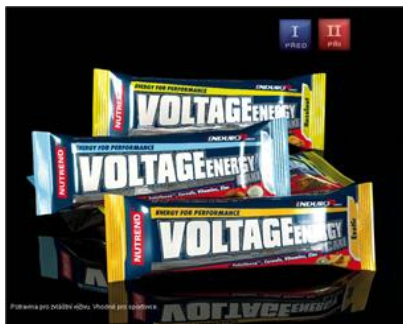


[7]

Pokud se chystáte v průběhu dne na několikátou jízdu a energie vám již chybí, použijte těsně před startem energetický gel pro rychlé dodání energie, a to CARBOSACK. Slouží pro řešení energetické krize a pro rychlé dodání energie až na půl hodinu výkonu.

NUTREND TIP pro dodání energie a zasyčení v průběhu závodu

Pokud přemýšlíte, co jíst v průběhu závodního dne, co by vám dodalo energii a zasytilo, tak doporučujeme vyzkoušet buď tyčinky VOLTAGE ENERGY CAKE, anebo BIO WELLNESS CAKE. Případně můžete sáhnout po už zmíněné kávičce B4 ACTIVITY.



[8]



[9]

A jak je to s pitným režimem?

Pitný režim rozhodně nepodceňujte! Je jasné, že při závodě toho moc nevy pijete, a o to dlejší proto je doplňovat tekutiny v průběhu dne, před, ale i po závodě. Průběžně popíjejte ISODRINX, a to hypotonické řešení 1 odměrka rozpuštěná v 700 - 800 ml vody.

Pokud chcete tělo nastimulovat a zvýšit koncentraci, tak sáhněte po stimulantech. Můžete vyzkoušet tzv. kofeinové kapsle **CAFFEINPYRIN** [10]. Pokud dáváte přednost tekuté formě, tak vyzkoušejte stimulant založený na bylinné bázi - **SHLEHA** [11], který dodá energii a na 12 hodin výkonu.



[12]

[13]

Pokud se rozhodnete použít stimulanty, nezapomejte na současně doplnění energie! Ideální jsou energetické gely nebo tyčinky. Takže pokud si vezmete SHLEHU, tak s ní snězte VOLTAGE ENERGY CAKE anebo ENDUROSACK.

Co když vás brní ruce a máte křeče?

Pak použijte **MAGNESLIFE** [14] v průběhu dne, tedy když ucítíte signál přicházející křeče či problému. Jako prevenci začněte používat ANTICRAMP, a to už 3 - 5 dní před závodem. Poslední dávku 5 kapslí **ANTICRAMP** [15] použijte 45 minut před začátkem závodu.

A co regenerace? Je potřeba pro ni něco dělat?

Rozhodně ano. Vždy po závodním dnu vypijte jednu dávku MASS GAIN 14. Jakmile tedy skončíte s posledním závodním kolem, připravte si nápoj MASS GAIN 14 a ten postupně popíjejte. Koktejl byste měli vypít v průběhu 20 - 30 minut po skončení aktivity.

Samozřejmě použití jakýchkoliv suplementů musí být součástí vyváženého kvalitního jídelníčku s vysokou frekvencí konzumované stravy a alespoň třikrát denně. Doplnky výživy nikdy nemohou vyvážit zásadní nedostatky v životosprávě.

zdroj: <http://www.nutrend.cz> [16]

URL zdroje: <http://www.steelpro.cz/shop/node/837>

Odkazy:

- [1] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/motokros-1.jpg>
- [2] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/mass-gain-14/>
- [3] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/whey-core-100/>
- [4] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/gain%2014%202.jpg>
- [5] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/whey%20core%20100%203.jpg>
- [6] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/B4activity%204.jpg>
- [7] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/ENDUROSNAACK%205.jpg>
- [8] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/VOLTAGEENERGYCAKE%207.jpg>
- [9] http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/VM-026_WELLNESS_BIO%208.jpg
- [10] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/caffeinpyrin/>
- [11] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/shleha/>
- [12] <http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/shleha%209.jpg>
- [13] http://steelpro.cz/shop/sites/default/files/u585/VR-051_CAFFEINPYRIN-10.jpg
- [14] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/magneslife/>
- [15] <http://shop.nutrend.cz/cz/produkt/anticramp/>
- [16] http://www.nutrend.cz/endurodrive/poradna-1/ostatni-sporty-1/art_928366/motokros-jak-ho-zvladnout-z-pohledu-vyzivy.aspx