

Što jesti prije vježbanja?

Hrana koju unesete prije, tijekom i nakon vježbe važna je za ugodnost i učinkovitost vašeg vježbanja. Ono što jedete prije vježbe ovisi ponajprije o vašim potrebama i željama, no mora biti u skladu s intenzitetom, duljinom i vrstom treninga koji planirate

Nemojte vježbati s punim želucem -vježbanje s punim želucem nije idealno. Hrana koja se zadrži u želucu tijekom treninga može uzrokovati nelagodu, mučninu i grčeve. Kako biste osigurali dovoljno energije, a ujedno i smanjili nelagodu u želucu, morate dopustiti obroku da se potpuno probavi prije početka treninga. To obično traje između jednog i četiri sata, ovisno o tome što ste i koliko pojeli. Svatko je različit, pa bi bilo dobro da provedete taj pokus prije samog vježbanja kako biste odredili što kod vas funkcionira.

Glukoza (šećer) i učinkovitost treninga -bazira li vam se vježbanje na programima izdržljivosti (bicikliranje, plivanje, rolanje, trčanje...), dokazano je da unošenje šećera (glukoze) 35 do 40 minuta prije vježbanja mogu dati dodatnu energiju kad se smanje razine drugih izvora energije. Usprkos tome, potrebno je napraviti pokus s takvom strategijom prije vježbanja, jer neki vježbači nakon porasta šećera u krvi, ne treniraju u skladu sa svojim mogućnostima.

Kofein i učinkovitost treninga -kava djeluje kao stimulans na središnji živčani sustav. Smatralo se kako kava potiče izdržljivost tako što stimulira veće iskorištenje masti za energiju, te time štedi glikogen u mišićima. Istraživanja ne podržavaju tu teoriju. Kada kofein pojačava izdržljivost, to čini kao stimulans. Kofein može imati ozbiljne nuspojave na neke pojedince koji su osjetljivi na njegove učinke, a neke od nuspojava su mučnina, drhtanje mišića i glavobolje. Prevelika količina kofeina je diuretik, i može uzrokovati dehidraciju koja smanjuje rezultate treninga.

Hrana koju treba izbjegavati prije treninga -hrana s mnogo masti ili vlakana može biti teška i spora za probavu i ostaje u želucu dugo vremena. To će povući krv u želudac kako bi se pospješila probava, što može uzrokovati grčenje i neugodu. Meso, krafne, pommes-frites i čokoladice trebalo bi izbjegavati u obrocima koje se uzima prije treninga.

Hrana preporučena za tjelovježbu

Prehranu prije treninga može, na temelju svog iskustva, odrediti jedino osoba koja

vježba, ali neke od smjernica su da bi trebalo pojesti čvrsti obrok 4 sata prije vježbe, energetska pločica ili piće s mnogo ugljikohidrata 2 do 3 sata prije vježbe, i nadomjestak za tekućine do jednog sata prije same vježbe.

1 sat ili manje prije vježbanja:

- svježe voće poput jabuka, grožđa, naranče
- energetska pločica

2 do 3 sata prije vježbanja:

- svježe voće
- kruh, tjestenina, peciva
- jogurt

3 do 4 sata prije vježbanja:

- svježe voće
- kruh, peciva
- tjestenina s umakom od rajčice
- pečeni krumpir
- pahuljice s mlijekom
- jogurt
- tost/kruh s malo kikiriki maslaca, nemasnog mesa ili sira

Postoje velika odstupanja koja variraju u skladu s različitim vrstama hrane. Jedino vi sami istinski možete znati što vam odgovara i što za vas funkcionira. Iskoristite prikazane rezultate istraživanja ovdje kao smjernice, ali imajte na umu da su smo svi različiti i ono što funkcionira kod vas ne mora nužno funkcionirati kod drugoga. Odabir vlastitih najdražih vrsta hrane i plana prehrane individualan je postupak.

www.bodybalance.hr