

KADA I KAKO TRENIRATI U TOKU LETA

Kada dođe do povećanja temperature vazduha (kod promene godišnjeg doba ili putovanja u toplije krajeve), prvo što moramo uraditi je napraviti jedan korak unazad. Moramo biti strpljivi i dozvoliti našem telu da se postepeno adaptira na povećanje temperature. Proces adaptacije najčešće traje 8 do 14 dana i za to vreme moramo prilagoditi (prvo smanjiti, a zatim postepeno povećavati) obim i intenzitet vežbanja. Za to vreme naše telo će "haučiti" kako da reguliše telesnu temperaturu, održava nižu srčanu frekvenciju i poveća stepen znojenja.

Pratite osećaj, a ne pejs. Naše telo prepoznaje samo napor kome je izloženo, a ne brzinu kojom se krećemo. Pri istoj brzini, napor koje naše telo podnosi može biti dosta različit, u zavisnosti od vremenskih uslova, naspavanosti, hidriranosti, prethodnog psihofizičkog zamora, i sl.

Ako je potrebno usporite, nemojte se boriti da održite određeni pejs, ako ne ide.

Birajte rane jutarnje sate i koristite adekvatan opremu.

ZAŠTO JE Mg TOLIKO BITAN ZA REKREATIVCE?

Magnezijum učestvuje u više stotina različitih enzimskih reakcija, od kojih su najvažnije one u energetskom metabolizmu, tj. u metabolizmu masti, proteina i ugljenih hidrata, dakle direktno učestvuje u stvaranju energije!

Naše telo nema mogućnost proizvodnje ovog minerala, zato je on esencijalan.

Za sportiste je važno da konzumiraju namirnice bogate magnezijumom, a ukoliko to nije moguće, najbolje rešenje su suplementi, koji zadovoljavaju dnevne potrebe organizma, a to je 400 mg magnezijuma.

Magnetrans®



jun 2022.

TRČANJE LETI



HIDRATACIJA



skeniraj me
za cee tekst!



Obzirom da naše telo u velikom procentu čini voda (preko 60%), neophodno je zarad normalnog funkcionisanja održavati telo adekvatno hidriranim. Sa povećanjem temperature i vlažnosti vazduha, sa povećanjem intenziteta i trajanja fizičke aktivnosti, zahtevi za nadoknadom tečnosti rastu, a ukoliko izgubljenu tečnost ne nadoknađujemo adekvatno mogu se javiti različiti problemi.

Pod pretpostavkom da ste fizičku aktivnost započeli adekvatno hidrirani, tokom fizičke aktivnosti bi trebalo unositi 400-600ml tečnosti, koja sadrži od 2 do 8% ugljenih hidrata i 0.5-0.7g natrijuma po litru tečnosti. U ovakvoj kombinaciji ugljeni hidrati služe pre svega za bolju apsorpciju tečnosti u ćelije i ne utiču značajno na održavanje nivoa energije. Za te potrebe neophodno je uneti dodatnih 30-60g (za aktivnosti jako visokog intenziteta ova brojka ide i do 100g) ugljenih hidrata po satu aktivnosti.

RIZICI !

Dehidratacija - najčešće se javlja od svih rizika na našu sreću, u najvećem broju slučajeva ne ostavlja trajne posledice. Simptomi su: pojačana žđ, smanjena učestalost mokrenja, tamna boja urina, pojačan zamor, vrtoglavica i dezorientisanost. Najbolja prevencija je tokom fizičke aktivnosti je celodnevna, kontinuirana hidratacija.

Tokom fizičke aktivnosti procesi unutar našeg tela se ubrzavaju i radna temperatura tela se povećava.

Kako ne bi došlo do pregrevanja, telo započinje proces znojenja. U tom procesu kapljice vode sa primesama soli (natrijum i hloridi) rashlađuju kožu kao najfiniji klima uređaji. Kada im ponestane rashladnog materijala:

glavobolja , grčevi u mišićima, suženje vidnog polja, pad krvnog pritiska, vrtoglavica i nesvestica.

OPREMA



Postoji jasan razlog zbog koga se znojimo, a to je održavanje telesne temperature na što konstantnijem nivou. Zbog toga, prilikom izbora opreme za trčanje tokom letnjih dana, treba обратити pažnju na izbor materijala. Odeća treba biti od što laksih i što prozračnijih materijala, a količina odeće koju nosimo da bude svedena na minimum. Izaberite svetlijе materijale koji na sebi imaju oznaku za brzo sušenje. Izbegavajte pamučnu odećу i onu koja ima velike aplikacije (koje su često od gume) i koje sprečavaju našu kožu da diše.

Pored toga treba izabrati patike koje poseduju prozračno gornjište koje omogućava stopalu da lepo diše i oslobađa se viška topote. Dobar izbor čarapa može u velikoj meri smanjiti rizik od nastanka žuljeva koji su rezultat povećanog trenja usled pojačanog znojenja stopala. Čarape od veštačkih materijala (koje su specijalizovane za trčanje).

Pored osnovnih komada opreme leti su nam potrebni i kačket ili vizir, naočare za sunce, pojaz za hidrataciju i krema sa zaštitnim faktorom.



Hidratacija za polumaraton na 2h: Pripremi i unesi 1l tečnosti, koji sadrži 0.5 - 0.7g natrijuma i 20 - 80g ugljenih hidrata. U vodu dodati kuhinjsku so, med / dekstrozu / glukozu u navedenom odnosu ili uzeti gotov sportski napitak. Ovu količinu tečnosti rasporedi i konzumiraj na svakih 20-ak minuta.

WF RUN THIS TOGETHER