

Sve je u vodi



Ovaj puta, u "Savjetu tjedna" donosimo članak o tome kako održati pravno hidratacijsko stanje. Ovaj članak donosi i savjet od američke plivačice, Dr. Jim Millera. Dr. Miller, koji donosi i savjet o tome kako održati pravno hidratacijsko stanje, nudi nam savjet kako zadržati ispravno hidratacijsko stanje.

Dok većina tenisaša, nogometaša i atletičara prepoznaje važnost hidratacije, plivači često previdje ovaj ključni moment za dobru izvedbu. Plivači ne vide gubitak tekućine, tako da mnogi i ne misle o tome. Ovdje navodimo neka pitanja za koja smatramo da će utjecati na to kako ćete pristupiti pitanju opskrbe tekućinom za vrijeme jednog tipičnog zadatka u bazenu.

- Kako ste opskrbljeni tekućinom na početku serije vježbi na treningu?
- Koliko ste napitaka koji sadrže kofein konzumirali tijekom dana, a znaju i da kofein djeluje kao diuretik i totalno vam iscrpljuje vodu iz tijela?
- Koliko ste sati treninga imali danas?
- Koliko je topla voda u kojoj trenirate?
- Imate li probleme s grčevima kako se vježbe sve više nastavljaju i nastavljaju?
- Čini li vam se da bez obzira koliko ste daleko u vježbi, da vam je zadnja serija najslabija?
- Uzimate li ikakve lijekove koji bi mogli utjecati na hidrataciju?

Svako od ovih pitanja moglo bi upućivati na dehidraciju kao na ključni faktor koji će utjecati na vaš uspjeh na treningu i nastupu.

Dakle, koliko biste trebali piti za vrijeme jedne tipične, uobičajene vježbe?

Jedan športaš može obično izgubiti između 900gr do 1900gr vode na dvosatnom treningu,

osim ako ne morate "podvući" neko od već postavljenih pitanja. Ako ijedno od ovih pitanja sugerira da ste već u problemu, moguće da ste već lakši i više od tih 900 do 1900grama!



Jedna do dvije velike boce vode će vam pomoći da zadržite mišiće maksimalizirane za njihovo održavanje. Najprije pokušajte pijuckati za vrijeme zagrijavanja i nemojte čekati dok ožednite. To je onda prekasno. Znamete da ste uspjeli ako trebate mokriti i ako vam je urin bistre boje kao obično.

Konačno, rabite samo vlastitu bocu za vodu koju nosite za vlastitu uporabu. Isperite je svaki dan kad se vratite kući. Ostavite je otvorenu da se osuši između treninga.

Zapamtite, **sve je u vodi!** Za više savjeta poput ovih direktno za vas, svakog mjeseca, - ne zaboravite otvoriti ovu stranicu - www.medvescak.hr.

