

Η Διατροφή την Ημέρα του Μαραθωνίου

- >> Βελτιώστε το ατομικό σας ρεκόρ
- >> Τρέξτε δυνατά και απολαύστε τον αγώνα από την αρχή ως το τέλος
- >> Τερματίστε με επιτυχία τον πρώτο σας Μαραθώνιο

Η προετοιμασία για τον Μαραθώνιο είναι πολύ σοβαρή υπόθεση και απαιτεί σκληρή προπόνηση. Τους τελευταίους μήνες έχετε κάνει ό,τι περνάει από το χέρι σας προκειμένου να είστε άριστα προετοιμασμένοι και σε τέλεια φόρμα όταν βρεθείτε στην αφητηρία των 42 χλμ. Σας μένει μόνο ένα τελευταίο κομμάτι για να συμπληρώσετε το παζλ της προετοιμασίας σας: η διατροφική στρατηγική της ημέρα του αγώνα.

Όταν τρέχετε έναν Μαραθώνιο, πάνω από τα 2/3 της ενέργειάς σας προέρχεται από τους υδατάνθρακες. Δυστυχώς το σώμα μπορεί να αποθηκεύσει έναν περιορισμένο αριθμό υδατάνθρακων, με αποτέλεσμα σε κάποιο σημείο του αγώνα να ξεμείνετε από το βασικό σας καύσιμο. Επίσης, καθώς τα επίπεδα των υδατάνθρακων θα μειώνονται, η διατήρηση του ρυθμού σας θα γίνεται όλο και δυσκολότερη. Και το χειρότερο είναι να "χτυπήσετε τοίχο", όπως ονομάζεται το φαινόμενο κατά το οποίο οι αποθήκες των υδατάνθρακων έχουν αδειάσει και η παραγωγή ενέργειας εξαρτάται αποκλειστικά από την καύση λίπους.

>> τερματίστε δυνατά & αποφύγετε τον "τοίχο":

Το σώμα μπορεί να αποθηκεύσει έναν περιορισμένο αριθμό υδατάνθρακων. Μπορείτε να επιτύχετε μέγιστη αποθήκευση φορτώνοντας υδατάνθρακες τις ημέρες πριν τον αγώνα και καταναλώνοντας τζελ κατά τον αγώνα, ενώ τρέχετε. Να θυμάστε όμως ότι το σώμα μπορεί να αποθηκεύσει ως 60 γραμμ. υδατάνθρακων την ώρα από τα τζελ (λίγο περισσότερο αν περιέχουν καφεΐνη)*. Υπέρβαση αυτού μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές, γι' αυτό μην το παρακάνετε.

>> μην περιμένετε

Προνοείστε και ξεκινήστε την κατανάλωση υδατάνθρακων από την αρχή του αγώνα. Μην περιμένετε τα μισά ή τελευταία χιλιόμετρα για να πάρετε ένα τζελ (22 γραμμ. υδατάνθρ.). Καταναλώνετε 3 τζελ/ώρα X 4 ώρες (264 γραμμ. υδατάνθρ.). Αν τα 3 τζελ/ώρα σας φαίνονται πολλά, πάρτε 2, είναι καλύτερα από το να πάρετε μόνο 1. Να θυμάστε ότι είναι σημαντικό να ξεκινήσετε από την αρχή του αγώνα. 'Προπονηθείτε' στη λήψη τζελ και εκτός αγώνα, θα σας βοηθήσει σημαντικά.

>> το πρωινό γεύμα πριν τον αγώνα:

Το πρωινό πρέπει να είναι ελαφρύ και πλούσιο σε υδατάνθρακες. Τα δημητριακά, το τσούρι και το κουάκερ είναι εξαιρετικές επιλογές, τις οποίες μπορείτε να ενισχύσετε πίνοντας 500ml High5 EnergySource. Έτσι εξασφαλίζετε έξτρα υδατάνθρακες και καλή ενυδάτωση. Πάρτε μαζί σας ένα High5 EnergyBar και αναλαύστε το στη διαδρομή για το σημείο εκκίνησης.

>> αρχάριοι δρομείς:

10'-15' πριν την έναρξη του αγώνα πιείτε 2 X High5 EnergyGel Plus (ή IsoGel Plus) μαζί με 200-300ml νερό. Η καφεΐνη που περιέχουν είναι ακριβώς όση χρειάζεστε για να απογειώσετε την απόδοσή σας. Μετά από τα πρώτα 60', πάρτε ένα ακόμα τζελ καφεΐνης και συνεχίστε με ρυθμό ένα τζελ/30' μέχρι το τέλος του αγώνα. Δηλαδή, αν θα τρέξετε τον Μαραθώνιο σε 4 ώρες, πάρτε 6 τζελ μαζί σας. Χρησιμοποιήστε τη ζώνη της High5 για τα τζελ σας (διαθέσιμη στο www.highfive.gr).

>> έμπειροι δρομείς:

Η σωστή διατροφή αυξάνει τις πιθανότητες για ένα νέο ατομικό ρεκόρ. 10 με 15 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα πιείτε 2 X High5 EnergyGel Plus (ή IsoGel Plus) μαζί με 200-300ml νερό. Μετά από 40 λεπτά πιείτε ένα ακόμα τζελάκι καφεΐνης και συνεχίστε την κατανάλωση με ρυθμό ένα τζελάκι καφεΐνης ανά 20 λεπτά (3 τζελάκια την ώρα). Ανάλογα με το χρόνο που θα τρέξετε, υπολογίστε πόσα τζελάκια θα χρειαστείτε και χρησιμοποιήστε την ειδικά σχεδιασμένη ζώνη της High5 για να τα έχετε μαζί σας (μπορείτε να την αγοράσετε online στο www.highfive.gr).

>> ενυδάτωση:

Οι ανάγκες σας σε υγρά εξαρτώνται από το πόσο ζεστή θα κάνει την ημέρα του αγώνα και το πόσο ιδρώνετε. Προσπαθήστε να πιείτε νερό ή κάποιο αθλητικό ποτό στους σταθμούς τροφοδοσίας του αγώνα. Ειδικά στην περίπτωση που θα υπάρχουν διαθέσιμα αθλητικά ποτά στους σταθμούς, φροντίστε να μην καταναλώσετε μεγάλες ποσότητες και οδηγηθείτε σε υπερβολική πρόσληψη υδατάνθρακων. Αν κάνει πολλή ζεστή, εξετάστε το ενδεχόμενο λήψης ηλεκτρολυτών.

>> ανάρρωση:

Για ταχύτερη ανάρρωση, αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας και ξεκούραση των μυών πιείτε 500ml ProteinRecovery μόλις τερματίσετε τον αγώνα. Πιείτε άλλα 500ml μετά από μία ώρα και καταναλώστε ένα ισορροπημένο γεύμα το ταχύτερο δυνατό.

>> μέγιστο αποτέλεσμα

Για τον καλύτερό σας Μαραθώνιο, χρειάζεται:

1. Αναπλήρωση των αποθεμάτων υδατάνθρακων ενώ τρέχετε, καταναλώνοντας τζελ.
2. Να ξεκινήσετε τον αγώνα με τις αποθήκες υδατάνθρακων γεμάτες, φορτώνοντας υδατάνθρακες τις ημέρες πριν τον αγώνα.

>> καφεΐνη

Η καφεΐνη μπορεί να σας βοηθήσει σημαντικά κατά τη διάρκεια του Μαραθωνίου. Αυξάνει τον αριθμό των υδατάνθρακων που μπορείτε να απορροφήσετε την ώρα (από 60 γραμμ. σε ~75 γραμμ.), ενώ καθυστερεί και μειώνει τα σημάδια της κόπωσης. Αν ζυγίζετε λιγότερο από 50 κιλά ή ζυγίζετε πάνω από 50 κιλά και υπολογίζετε ότι θα τρέξετε για περισσότερο από 5 ώρες, μην καταναλώσετε περισσότερα από 2 τζελ καφεΐνης (EnergyGel Plus ή IsoGel Plus) την ώρα. Για το τρίτο σας τζελ επιλέξτε ανάμεσα στα EnergyGel ή IsoGel που δεν περιέχουν καφεΐνη.

Κάποια άτομα μπορεί να είναι ευαίσθητα στην καφεΐνη και να τους προκληθούν παρενέργειες όπως τρέμουλο, κράμπες και ταχυκαρδία. Γι' αυτό, δοκιμάστε τα τζελ καφεΐνης πρώτα κατά την προπόνησή σας. Αν νιώσετε παρενέργειες, αντικαταστήστε τα EnergyGel Plus και IsoGel Plus με τα EnergyGel Plus και IsoGel αντίστοιχα που δεν περιέχουν καφεΐνη. Τα τζελ καφεΐνης δεν θα πρέπει να καταναλώνονται από εγκύους και άτομα με παθολογικές καταστάσεις.



DUBLIN
MARATHON 2012

BMW
FRANKFURT
MARATHON

RUN LIVERPOOL
MARATHON
RUN THE CITY!

Haspa
Marathon
Hamburg

emf edinburgh
marathon
festival
in partnership with
Macmillan Cancer Support

*Δεν ισχύει για τα προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα φρουκτόζης.