

Valmistautuminen pitkäkestoiseen urheilusuoritukseen

Hiilihydraattitankkaus

Kilpailuvauhdin ylläpitäminen maratonin alusta loppuun edellyttää että polttoainetta on riittävästi. Tärkeimmän polttoaineen eli hiilihydraattien riittävyys on rajallinen. Lihasten hiilihydraattivarastojen eli glykokeenivarastojen ehtyessä "tulee seinä vastaan". Vauhdinpito pelkän rasvan turvin ei onnistu, sillä rasvahappojen vapautuminen rasvakudoksesta on hidasta. Glykokeenivarastoja voi suurentaa hiilihydraattitankkauksen avulla.

Tankkausprosessi aloitetaan 3 vuorokautta ennen suoritusta. Ensiksi suoritetaan suhteellisen rasittava, 45–60 min kestävä kovavauhtinen lajinomainen "tyhjennysharjoitus". Harjoituksen tavoitteena on aiheuttaa vajausta glykokeenivarastoihin ja tehostaa varastojen uudelleentäyttymistä tankkausjakson aikana. Tyhjennysharjoitusta ei ole järkevää vetää uupumukseen asti, sillä palautuminen tällaisesta harjoituksesta on hidasta ja haittaa todennäköisesti varsinaista kilpailusuoritusta.

Tyhjennysharjoituksen jälkeen nautitaan palautumisjuomaa glykokeenivarastojen uudelleentäyttymisen maksimoimiseksi. High5 Protein Recovery sisältää runsaasti hiilihydraatteja ja lisäksi laadukasta proteiinia joka tehostaa hiilihydraattien varastoitumista. Sopiva annos on 100 g jauhetta sekoitettuna 3 desilitraan vettä. Tämän lisäksi juodaan lähimmän tunnin aikana 0,5 litraa High5 Energysource urheilujuomaa. Sopiva väkevyys on 10 % eli puoleen litraan vettä sekoitetaan 50 g jauhetta. Urheilujuoma jatkaa hiilihydraattien tehokasta varastoitumista. Samalla juoman korkea natriumpitoisuus palauttaa nestetasapainon tehokkaasti.

Palautumistoimenpiteiden jälkeen siirrytään saman tien erittäin runsaasti hiilihydraattia, kohtuullisesti rasvaa ja vähän proteiinia sisältävään ruokavalioon ja kevennettyyn harjoitteluohjelmaan.

Tankkausruokavalion tulee olla erittäin hiilihydraattipitoinen (n. 10 g hiilihydraattia/kg/vrk). Tottumattomalle suuret hiilihydraattimäärät voivat aiheuttaa ongelmia. Ongelmien riski on olennaisesti pienempi, jos suuriin hiilihydraattimääriin on totuttanut oikeaoppisen runsashiilihydraattisen arkiruokavalion noudattamisella. Tankkausta voi helpottaa energiatiheiden ja nopeasti imeytyvien ruokien kuten sokeroitujen marjakeittojen, mehujen ja hillojen avulla. Tankkaus helpottuu ja tehostuu olennaisesti myös High5 hiilihydraattilisäravinteiden avulla. Kokemus on osoittanut että High5 valmisteet ovat vatsaystävällisiä. Tuotteiden käyttöä kannattaa kuitenkin kokeilla hyvissä ajoin ennen varsinaista tankkausta, jotta niiden siedosta ja sopivuudesta voisi olla varma.

Tankkauksen yhteydessä on huolehdittava runsaasta nesteestä saannista, sillä varastoituva glykokeeni sitoo itseensä suuria määriä vettä. Kannattaa siis lyödä kaksi kärpää samalla iskulla ja suosia nestemäisiä hiilihydraattilähteitä, mutta veden juontiakaan ei pidä unohtaa. Runsas juominen kisaa edeltävinä tankkauspäivinä on suositeltavaa. Liioitteluun ei kuitenkaan ole tarvetta, vaan hieman normaalia suuremman huomion kiinnittäminen nesteeseen saantiin riittää. Jos tankkauksen yhteydessä juo High5 urheilujuomia. Juomien sisältämä natrium nimittäin vähentää virtsaneritystä ja parantaa nesteen pysymistä kehossa. Vessakäyntien riski pienenee entisestään, kun lopetetaan juominen n.1-1,5 h ennen starttia, ja käydään vessassa viime hetkellä.

Esimerkki tankkauspäivästä. Kyseessä 70 kg painava juoksija. Esimerkki sisältää n. 700 g hiilihydraattia eli n. 10 g/kg.

Aamupala (hiilihydraatteja 100 g)	Hedelmämysli	2 dl
	Hillo	2 rkl
	Maito	2 dl
	Täysmehu	1 lasi
	Vesi	1 lasi

Aamupalan ja lounaan välissä 0,5 litraa 10 % High5 Energysource urheilujuomaa (hiilihydraatteja 50 g)

Välipala (hiilihydraatteja 60 g)	High5 SportsBar	1 kpl
	Banaani	1 kpl

Lounas (hiilihydraatteja 150 g)	Riisi, keitetty	3 dl
	Broileria ja kasviksia hapanimeläkstikeessa	1 dl
	Ruisleipä + levite	2 palaa
	Sekamehu	2 lasia

Lounaan ja päivällisen välissä 0,5 litraa 10 % High5 Energysource urheilujuomaa (hiilihydraatteja 50 g)

Välipala (hiilihydraatteja 70 g)	Jogurtti	3 dl
	Banaani	1 kpl
	High5 EnergyGel	1 kpl
	Vesi	1 lasi

Päivällinen (hiilihydraatteja 110 g)	Pasta	3 dl
	Jauhelihakastike	1 dl
	Raasteannos + öljy	2 dl
	Ruisleipä + levite	2 palaa
	Maito	1 lasi
	Vesi	1 lasi

Illan mittaan 0,5 litraa 10 % high5 Energysource urheilujuomaa (hiilihydraatteja 50 g)

Iltapala (hiilihydraatteja 60 g)	Täysjyvämuuroja	2 dl
	Maito	1 dl
	Ruisleipä + levite	2 palaa
	Juusto/kinkku	4 siivua
	Vihanneksia	
	Omena	1 kpl
	Vesi	1 lasi