



Mat før og under store stevner!

Maten vi spiser har stor betydning for hva slags resultater vi oppnår gjennom trening og konkurranse. Forskjellen på en kropp som spiser optimalt og en spiser dårlig, kan i konkurransesammenheng være betydelig. Vi har derfor laget en enkel oversikt som vi håper kan hjelpe til slik at maten vi spiser bidrar mest mulig for oppnå resultater i konkurranser.

2-3 dager før konkurranse

Spis karbohydratrik mat. Pasta, korn, potet, brød, ris. Lite fett. Ikke tungt biffmåltid kvelden før. Lett mat for eksempel Wok. Kylling og fisk er ok.

Frokostmåltidet konkurranse dagene.

2-3 timer før start. Frokostblanding med frukt og melk, havregrøt med melk og juice, brødslice med pålegg, god morgen yoghurt, fruktsalat. Smoothie med musli.

Drikk mye vann: "Fyll" opp kroppen til du tisser "helt hvitt", da er "tanken" full, hold deg på det nivået hele dagen.

Underveis

Ved puls over 70 % av maks puls fungerer ordinær mat dårlig (ref. www.olympiatoppen.no). Rosiner og **modne bananer** er meget gode alternativer. Styr unna boller og vanlig sjokolade.



Etter svømt øvelse:

Fyll opp med karbohydrater gjennom med en banan / eller rosiner sammen med sjokmelk umiddelbart etter målgang. Det starter restitusjonen.

Kveldsmåltidet:

Et godt måltid som inneholder både proteiner (kjøtt-fisk), karbohydrater (pasta, potet, ris, kornblanding) og grønnsaker. Mange slurver med restitusjonsmaten. Husk, du tar deg mye lettere inn etter dagens øvelser dersom du spiser riktig. God restitusjon, gir bedre prestasjoner i fremtiden.

Oppvarming:

Forebygge skader

Det er velkjent at oppvarming kan forebygge skader.

Musklene blir smidigere av å varmes opp. Kroppen rekker å forberede seg til aktivitet som følger.

Innholdet i hovedaktiviteten avgjør hvordan du bør utforme og gjennomføre oppvarminga. Jo mer intens hovedaktiviteten er, desto viktigere er det å varme opp.

Prestasjonsevnen øker

Muskelarbeidet blir mer koordinert og samstemt. Det fører til at prestasjonene bedres etter ei god oppvarmingsøkt.

Varme opp de muskelgruppene du bruker mest.

Oppvarming skjerper sansene. Nerveimpulser og beskjeder fra hjernen til muskulatur går raskere. Vi reagerer og oppfatter fortere, og vi kan bevege oss hurtigere.

Når temperaturen stiger, skjer det en rekke kjemiske forandringer i kroppen. Blod og vevsvæske flyter lettere. Oksygen og næringsstoffer transporteres raskere gjennom blodbanen og ut til muskulaturen.

Lysten til å konkurrere øker

Under oppvarmingen skjer det også endringer i hjernen. Vi merker at humøret blir bedre, og at lysten til å trene øker.

Etter 20 minutter med fysisk aktivitet skiller kroppen ut stoffer som virker smertestillende og gjør oss oppstemte. Derfor er det viktig at du kommer raskt i gang med oppvarminga.

På denne måten blir oppvarminga en mental forberedelse til det du skal gjøre etterpå. Du konsentrerer deg mer om det du holder på med, og motivasjonen øker.