

Jak na kole vhodně doplňovat energii?

text Petr Havlíček foto archiv

CYKLISTICKÁ SEZONA JE V PLNÉM PROUDU A NĚKOLIKAHODINOVÉ VYJÍŽDKY NA KOLE V LETNÍM OBDOBÍ LÁKAJÍ NEJENOM „SKALNÍ“ PŘÍZNIVCE CYKLISTIKY, ALE I SEZONNÍ „HOBÍKY“, KTEŘÍ ČASTO PODCEŇUJÍ NEJEN PITNÝ REŽIM, ALE I DOSTATEČNÝ PŘÍJEM ENERGIE. VÝSLEDKEM PAK BÝVÁ NEÚMĚRNÁ ÚNAVA AŽ VYČERPÁNÍ, KŘEČE A ZTUHLÉ NOHY.

Tak takhle jste si příjemně strávený výlet na kole rozhodně nepředstavovali. Je možné nesnesitelné únavě zabránit? Samozřejmě. Stačí dodržet jen několik zásad a výlet bude rázem příjemnější.

Pomocníkem vám mohou být např. energetické tyčinky, které vám dodají tu správnou energii, a pokud zvolíte vhodný tip, tak vás i zasytí.

Výkon v cyklistice je závislý především na sacharidech. Na rozdíl od tuků je sacharidů v organismu omezená zásoba. Sacharidy jsou uskladněny ve formě glykogenu ve svalu a v játrech. U netrénovaných či hobby sportovců vydrží zásoba vlastního glykogenu cca na 1 hodinu zátěže, u trénovaných sportovců je doba delší, a to okolo 2 hodin. Ale protože vyjíždky či výlety bývají časově mnohem delší, tak přichází na řadu otázka vhodného doplňování energie. A je velice důležité si uvědomit, že musíte energii doplňovat během aktivity průběžně.

Vždy je lepší stavům vyčerpání předcházet

Toto mějte neustále na paměti. Je sice pravda, že byste na kolo neměli sedat s přeplněným žaludkem (např. po svíčkové s pěti knedlemi), ale určitě není cílem vyrazit na několikahodinovou vyjíždku s pocitem hladu. Poslední větší jídlo byste měli sníst cca dvě hodiny před začátkem. Pokud sportujete ráno či dopoledne, nezapomínejte na kvalitní snídani. Vyzkoušejte např. ovesnou kaši B4 SPORT.

Proč je důležité nemít přeplněný žaludek?

Protože při sportu dochází k redistribuci krve z centra těla (tj. z okolí zažívacího traktu) do periferie (to jsou pracující svaly). V případě, že jdete sportovat ihned po vydatném obědě dochází v těle k boji. Tělo se musí rozhodnout buď nechá krev v zažívacím traktu nebo ji pošle do pracujících svalů.

Těsně před zátěží nekonzumujte příliš jednoduchých cukrů – např. čokoládu!

Jednoduché cukry jsou obsaženy např. v čokoládě. Zapamatujte si jedno zlaté pravidlo „chcete-li porazit soupeře, dejte mu na startu tabulku čokolády“. Proč? Protože po konzumaci jednoduchých cukrů na začátku výkonu dojde jednorázově ke zvýšení hladiny krevního cukru. A protože najednou je v krvi více cukru než tělo v danou chvíli potřebuje, vyplaví se hormon inzulín a ten uloží cukry do tukových zásob na „horší časy“. A protože inzulín je důkladný, tak uklidí krevního cukru více, než by bylo potřeba a tělo se v průběhu několika prvních minut zátěže paradoxně dostává do stavu hypoglykémie (nedostatek krevního cukru).

Proto je vhodné před začátkem zátěže konzumovat střídmé množství polysacharidů, které příliš nezvyšují jednorázově hladinu krevního cukru.

POWER BIKE BAR je tzv. „lepivka“ a je určena především k doplnění energie v průběhu náročnějšího cyklistického výkonu až závodu, protože obsahuje 65% sacharidů a z toho je 20% jednoduchých (glukóza, fruktóza). Svým složením zabezpečuje jak okamžitou, tak i pozvolnou dodávku energie. Nezátěžuje trávicí trakt vlákninou, která by zpomalovala vstřebávání cukrů. Velkým přínosem je obsah větvených aminokyselin BCAA v optimálním poměru 2:1:1. BCAA „šetří“ svalovou hmotu, která bývá vícehodinovými aktivitami poškozována. Tyčinku pojídejte průběžně cca polovinu až celou ty-



Potravinu určeny pro zvláštní výživu



činku během jedné hodiny zátěže. V případě, že chcete před náročnou vyjíždkou doplnit množství sacharidů a přitom zabránit nadměrnému zvyšování glykémie sáhněte na startu právě po POWER BIKE BAR či po energetickém gelu ENDUROSNAK.



Potravinu určeny pro zvláštní výživu

VOLTAGE ENERGY CAKE je energetická tyčinka, která vás na rozdíl od předchozí zasytí. Obsahuje speciální cukr isomaltulózu, která pod značkou Palatinose™ slučuje výhody jak jednoduchých, tak složitých cukrů. Jednoduše řečeno poskytuje tolik energie jako glukóza, ale na rozdíl od ní nezvyšuje prudce hladinu krevního cukru (tzn. má nízký glykemický index). Proto se VOLTAGE ENERGY CAKE hodí pro podporu méně intenzivního, ale o to déle trvajícím sportovního výkonu. Vyšší podíl vlákniny rovněž přispívá k pomalejšímu trávení a vstřebávání sacharidů. VOLTAGE ENERGY CAKE vám dodá energii a zároveň vás zasytí. Je ideální alternativou klasických oplatek.

Stejně jako POWER BIKE BAR, tak i VOLTAGE ENERGY CAKE obsahují minimum trans-nenasycených mastných kyselin, na rozdíl od běžných oplatek. Proto jsou šetrné k vašemu zdraví. Obě tyčinky se rovněž vyznačují obsahem vitaminů podporujících výkon.

Záleží jenom na charakteru výkonu, kterou z nich si vyberete, ale ať to bude jedna nebo druhá, rozhodně neprohloupíte!