TANKKAUSOHJEITA SULKAVAN SOUTUA VARTEN – 2015

Monille teistä valmistautuminen pitkään suoritukseen on tuttua. Tässä kuitenkin joitakin ohjeita niille, jotka eivät ehkä ole niin varmoja siitä, miten hiilihydraatti- ja nestetankkaus suurinpiirtein kannattaa tehdä.

On tärkeää pitää mielessä, että Sulkavan soutu on sen verran pitkä ja vaativa suoritus, että hiilihydraattitankkaus on syytä tehdä huolella. Suorituksena se on hyvinkin verrattavissa maratonjuoksuun. Painonpudotus tms on nyt unohdettava.Yli 90 minuuttia kestävissä suorituksissa uupumus johtuu yleensä lihasglykogeenin loppumisesta ja liian alhaisesta verensokeripitoisuudesta. Tätä voidaan ehkäistä hiilihydraattitankkauksella, jolla on mahdollista saavuttaa normaalitilanteeseen verrattuna jopa 1,5–2-kertainen glykogeenipitoisuus lihaksissa.

Naisten kyky varastoida hiilihydraatteja on heikompi kuin miehillä. Ero johtuu luultavasti hormoneista. Kuukautiskierron eri vaiheissa hiilihydraattiaineenvaihdunta toimii eri tavoin. Naisetkin pystyvät tankkaamalla suurentamaan glykogeenivarastoja kuukautiskierron vaiheesta riippumatta. Tankkausvaikutuksen saavuttamiseksi he tarvitsevat kuitenkin suhteellisesti enemmän hiilihydraatteja kuin miehet. Miehillä hiilihydraattien osuuden suurentaminen ruokavaliossa tankkauksen ajaksi esimerkiksi 75 prosenttiin koko energiansaannista riittää tehokkaaseen tankkaukseen. Naisilla vastaava muutos ei vielä välttämättä riitä. Tämä johtuu siitä, että naiset syövät miehiä vähemmän. Siksi naisten täytyy tankkausvaiheessa paitsi lisätä hiilihydraattien osuutta niin myös suurentaa energiansaantiaan jopa 30 %, jotta he saavuttaisivat tehokkaan tankkausvaikutuksen.

Tankkauksen tavoitteena ei ole ylensyönti ja mässäily, vaan hiilihydraattien runsas saanti. Normaaliruokavalioon verrattuna hiilihydraattipitoisten ruokien syömistä lisätään samalla, kun vähennetään hieman rasvan ja proteiinien saantia. Lopputuloksena pitäisi saada elimistön hiilihydraatti- ja nestevarat mahdollisimman piripintaan.

Aikaisemmin harrastettiin kovia ns. tyhjennysharjoituksia n. viikko ennen suoritusta. Nyt sellaista ei enää suositella, koska sitä pidetään elimistölle liian rajuna, jopa vahingoittavana.

Pääasia on nauttia runsaasti nestettä (ei kuitenkaan tolkuttomasti ylenmäärin) ja hiilihydraatteja.

Viimeisellä viikolla harjoittelu saa olla vain <u>hyvin</u> kevyttä. Ei siis missään tapauksessa mitään hikilenkkejä tai lihaskuntoharjoituksia.

Jos juot urheilujuomaa soudun aikana tai otat hiilihydraattigeeliä, varmista etukäteen, että tuote sopii vatsallesi. Eli testaa etukäteen, jos olet ottamassa suoritukseen jotakin mitä et ole ennen käyttänyt. Kahvia voi juoda normaaliin tapaan, mutta alkoholia tulee välttää viimeisellä viikolla.

3-4 päivää ennen suoritusta aloitetaan hiilihydraattitankkaus. Suurin osa energiasta otetaan silloin hiilihydraateista. Lihan ja kalan syöntiä vähennetään. Ei rasvaisia ruokia, esim. rasvaisia pastakastikkeita. Hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita ovat esim. pasta, riisi, peruna, leipä, mysli, vihannekset, hedelmät, jogurtti ja mehut. Helpoiten hiilihydraattien lisääminen tapahtuu sokeroitujen marjakeittojen, mehujen, vanukkaiden, hillojen, jogurttien ja hunajan avulla.

Kaikkea proteiini- ja rasvapitoista ei kuitenkaan jätetä pois, koska elimistä tarvitsee niistä saatavia amino- ja rasvahappoja.

Kovin rajusti ei kannata normaaleja ruokatottumuksia muuttaa. Älä tässä vaiheessa ala kokeilla mitään uutta.

Tankkausta voi helpottaa ja tehostaa myös tarkoitukseen kehitettyjen tankkausjuomien avulla. Hiilihydraatti (maltodekstriini) imeytyy niistä helposti.

Jos vaaka torstaina soutua edeltävänä päivänä näyttää pari kiloa normaalia enemmän, tankkaus on onnistunut.

Ja jos pissa on tummaa, et ole juonut tarpeeksi. Sen pitäisi olla väritöntä tai korkeintaan vaaleankeltaista!

PERJANTAI 3.7.

Lisää nesteen nauttimista normaalista. Juo 1.5 - 2 litraa normaalia enemmän päivässä. Nestettä imeytyy n. 2 dl tunnissa. Sen enempää ei nesteen nauttimista kannata lisätä. Juo enemmän kuin janontunne kertoo. Nesteen runsas nauttiminen jatkuu koko viikon ajan.

Kiinnitä huomiota levon lisäämiseen.

LAUANTAI 4.7.

Normaali ravinto. Jatka nestetankkausta.

SUNNUNTAI 5.7.

Normaali ravinto. Runsaasti nestettä. Kevyt harjoitus.

MAANANTAI 6.7.

Hiilihydraattitankkaus alkaa. Runsaasti hiilihydraatteja ja nestettä. Mahdollisesti tankkausjuomaa. (Varsinkin ensimmäisenä päivänä voi tulla lievä päänsärky ja vähän ”höntti” olo.)

TIISTAI 7.7.

Runsaasti hiilihydraatteja ja nestettä. Mahdollisesti tankkausjuomaa.

KESKIVIIKKO 8.7.

Runsaasti hiilihydraatteja ja nestettä. Mahdollisesti tankkausjuomaa.

TORSTAI 9.7.

Normaali ravinto. Enää ei tankata hiilihydraatteja. Runsaasti nestettä.

PERJANTAI 10.7.

Soutupäivänä ei syödä mitään mahdottomia annoksia. Aamiaiseksi esimerkiksi puuroa tai mysliä tai leipää. Syö päivällä mieluiten perunaa, riisiä, vihanneksia ja vähäkuituista vaaleaa leipää. Juo runsaasti vettä ja n. puoli litraa urheilujuomaa. Lopeta juominen 2 tuntia ennen starttia.

Kehon hiilihydraattivarastot riittävät enintään kahdeksi tunniksi, joten suoritustehon ylläpitämiseksi hiilihydraatteja on saatava jossain muodossa myös reitin varrella.

Startti klo 16 Hakovirralta.

Tässä vielä pari linkkiä, joiden takaa löytyy lisää tietoa aiheesta.

http://www.juoksija-lehti.fi/Default.aspx?tabid=3151

http://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Sport/Sport-tietopankki/Ravitsemus-maraton/

Esim. hakusanoilla ”hiilihydraattitankkaus” ja ”carbohydrate loading” netistä löytyy lisää juttua vaikka kuinka paljon.