



Sjekkliste på restitusjonstiltak mellom påfølgende konkurransedager for utholdenhetsutøvere

Dette er en kortfattet og generell beskrivelse av viktige tiltak for å sikre optimal restitusjon i en periode med mange konkurranser på kort tid. I denne sammenhengen legger vi vekt på rutinene rundt væske og næringsinntak for å gjenopprette energi- og væskebalansen etter krevende fysiske belastninger. Den enkleste metoden for å finne ut om man tar til seg nok mat og drikke gjennom en slik periode er å veie seg daglig og holde kontroll på kroppsvekta. Du tar selv ansvaret for veiingen og bare du selv trenger å vite eksakt hva kroppsvekten er. Men du bør rapportere til legen hvor mye du har tapt deg hvis du opplever flere dager med vektnedgang.

Nedgang i kroppsvekt på mer enn 1 kg på ett døgn indikerer at man ikke er i balanse. Oftest skyldes dette manglende væskeinntak, men hvis vektnedgangen fortsetter til tross for at man drikker rikelig, tyder det på at man ikke har fått i seg nok energi i form av mat. Glykogenlagrene i kroppen er avgjørende for hvor lenge man holder farten oppe på høy intensiteter, og for hvor mange korte 2-5 min sprinter man orker, fordi glykogen forbrennes fort under slike belastninger. Inntak av karbohydratmat er derfor svært viktig for å fylle opp glykogendepotene i muskel og gjøre en i stand til å stå løpet ut neste dag.

Før frokost:

Ta en tur på toalettet og tøm blæra. Merk deg fargen på urinen. Hvis den ikke er lyse gul på morgenen har du drukket for lite dagen i forveien. Vei deg mest mulig netto og noter vekta.

Frokost:

Minimum 2 skiver brød eller en tallerken med korn. Bruk appelsin /eplejuice. Unngå kaffe og te. Bør ha minimum 1 time mellom frokost og oppvarming til renn

Før avreise:

Sjekke utetemperatur og vær for å ha riktige klær til oppvarming og renn. Pakk sekk med ekstra klær/sko, Husk matpakke, evt sportsbarer og sportsdrikke.

Under oppvarming:

Drikk minimum 0,7 L pr time. Bruk riktige treningsklær som både lufter ut svette og holder deg tilstrekkelig varm. Vurder tøyskift under konkurransetøy hvis du er blitt veldig svett. Vurder ekstra kuldebeskyttelse for luftveiene hvis temperaturen er lavere enn -12 C.

Rett etter konkurranse:

Skift til tørt tøy helt innerst mot hud og ta på ekstra yttertøy hvis du er blitt kald.. Drikk minimum 0,7 L sportsdrikk,/ karbohydrat-proteindrikk første timen. Drikkeyoghurt er også en bra karbo-protein kilde. Spis



ett par skiver brød med ost/skinke eller 1-2 sportsbarer hvis det er mer enn 1 time til lunch. Ta gjerne 2-3 råmelkstabletter den første timen hvis du har tørre/såre slimhinner i halsen.

Lunch:

Spis rikelig og variert mat med mye karbohydrater og minimum to frukt. Bruk litt ekstra salt i maten hvis du er i høyden!! Bruk god tid på måltidet. Drikk 0,5-1 L, fruktjuice eller vann

Hvile:

Ta minimum 2 timer til ro og avslapping etter lunch, inkludert en ½-1 time søvn. Bruk fysioterapeut eller massør til muskulær restitusjon hvis mulig. Unngå ytre stressfaktorer og forstyrrelser i disse timene.

Mellommåltid:

Innta et mellommåltid med 1-2 brødskeer evt. kornblanding pluss en frukt/yoghurt ca 1 time før restitusjonsøkt. Drikk ca 0,5 L i timen før treninga.

Under restitusjonsøkt:

Drikk minimum 0,7 L pr treningstime, helst litt sportsdrikk med karbohydrater. Ellers rutiner som ved vanlig trening hvis ute.(husk riktige treningsklær, ekstra kuldebeskyttelse for luftveiene hvis kald luft. Avslutt gjerne med noen korte 1-2 min stigningsløp/drag med relativ høy intensitet og gode pauser. Dette vil øke innlagringen av glykogen i muskel hvis du også inntar karbohydrater rett etter trening. Rund av med noen minutter på lav intensitet. Ved behov, skift til tørt og varmt tøy umiddelbart etter trening

Restitusjon etter restitusjonsøkt:

Vær ekstra påpasselig med nok restitusjonsdrikke (karbohydrat + protein). Minimum 0,7 L første timen. Innta litt mat eller sportsbarer med karbohydrater og proteiner hvis det er mer enn 1 time til middag.

Middag:

Husk å ivareta et variert kosthold med inntak av pasta, poteter og ris som basis for å dekke karbohydratbehovet. Kjøtt, fisk, og retter med egg og melkeprodukter er gode kilder for proteiner og flerumettet fett. Grønnsaker, salater, og deserty med frukt og bær er gode kilder for vitaminer og mineral. Husk rikelig med drikke og salt maten litt ekstra på kvelden hvis svettetapet har vært stort.

Avkobling og avspenning:

Det er viktig med trivselsaktiviteter som fører tankene over på annet enn å planlegge neste dag. Vær sosial og bidra til at andre også får litt "distraksjon" og avkobling. Bruk gjerne egne programmer for mental avspenning

Kveldsmåltid:

Spis brød, kornblanding, og litt frukt og drikk litt melk og/eller V8 tomatjuice (har høyt natrium/saltinnhold). Mengden justeres etter mat/væskeinntak tidligere på dagen. Du bør ligge 0,5-1kg over morgenvakta når du går til sengs for å være i væske og energibalanse.

Søvn:

Det er viktig å komme seg i seng tidlig nok til at man sovner 1-2 timer før midnatt og får 7-9 timer søvn hvis man skal tidlig opp neste morgen.

**Spesielle tiltak:**

Husk evt. kosttilskudd (ekstra C vitamin og jern kan være påkrevd i høyden). Ta ellers medikamenter som foreskrevet og følg evt andre medisinske tiltak. Saltvannskylning av nesen morgen og kveld er spesielt viktig i høyden. Vær obs på inneklima med hensyn på luftfuktighet, luftrensing, støv o.s.v på nye steder du kommer til. Rydd og støvsug rommet minst 2.hver dag. Husk håndvask før alle fellesmåltid!!