



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 19. 7. 2013 | BeDa

Půlmaraton se dá zvládnout i bez svačiny

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pulmaraton-se-da-zvladnout-i-bez-svaciny__s10011x7832.html

Běh je jedna z nejoblíbenějších sportovních aktivit, které tvoří základ zdravého životního stylu. Dá se s ním velmi snadno začít, není třeba žádných permanentek do fitcentra. Svoji běžeckou trasu si můžete najít prakticky kdekoliv. Hlavní je odhodlání a dobrá obuv. Když vás běhání jednou chytne, obvykle vás již nepustí.



Někteří si pak rádi stanovují vyšší a vyšší cíle. Takže se ze svého malého okruhu postupně dostávají na půlmaratony a maratony.

Krátký běh lze zvládnout i bez svačiny

Při kratších bězích není potřeba mít s sebou svačinu. I půlmaraton lze uběhnout jen s **doplňováním tekutin**, záleží ale na tom, jak je běžec zdatný. U maratonů je to už ale něco jiného.

U delších tratí záleží i na tom, **jak se člověk stravuje před výkonem a po něm**. Asi dva dny před závodem je vhodné se soustředit na jídla s **vyšším podílem sacharidů**. Doporučuje se rýže, celozrnné cereálie a těstoviny. Pro maratonce jsou prý královskou potravinou právě těstoviny - zajišťují vyšší hladinu glykogenu ve svalech.

Před závodem nic těžkého

„Jednou jsem před půlmaratonem obědvala u babičky. Kachna se zelím a knedlíkem ale rozhodně nebyla ideální strava pro běh, který mě čekal. Bylo mi dost těžko a na výkonu to bylo dost znát“, popisuje svoje začátky běžkyně Kateřina. „Dnes už vím, že bych měla jíst naposledy 2 hodiny před startem a určitě jen něco lehčího.“

Je to pravda. **Najezte se naposledy 1,5 - 2 hodiny před vyběhnutím.** Zpracování jídla by vaše tělo nemělo energeticky příliš zatížit. **Mělo by obsahovat velmi málo tuků, malé množství bílkovin a velké množství sacharidů.** Například ovesná kaše na sladko a pečivo se sýrem jsou ideální.

Na trati

„Stravování“ či spíše **doplňování energie se u jednotlivých sportovců liší.** Sportovci, který maraton uběhne za dvě hodiny, stačí hlavně doplňovat tekutiny a dát si malou svačinu. Maratonec, který na zdolání trati potřebuje kolem pěti hodin, musí jíst vydatněji - na 1 kg vlastní váhy asi 1 gram cukru. Ten lze získat z iontových nápojů, banánů či cereálních tyčinek či speciálních potravinových doplňků pro běžce v podobě gelů.

Po závodě

Doplňujte cukr ale **hlavně tekutiny**! Výkonnostní sportovci většinou popíjejí speciální regenerační nápoj, rekreační běžci džus s vodou nebo nealko pivo. Až hodinu po závodě přejděte na klasická jídla, ovšem „lehčího“ stříhu. Ideální je například masový vývar, rizoto a kompot.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz