

10 טיפים תזונתיים לאימון או מרוץ 10 ק"מ לילי

בניגוד לריצת בוקר אותה אנו מתחילים כשמאגרי האנרגיה מדולדלים, היתרון בריצה או אימון ערב הוא שאפשר להגיע "מתודלקים" ועם מאגרים מלאים, זאת בתנאי שנאכל נכון לאורך כל היום

על מנת להיות יעילים בריצה ולרוץ הכי טוב שאנו יכולים, יש להגיע לאיזון הנכון בין אכילה אופטימלית "מתדלקת" לבין הרגשת נוחות במערכת העיכול – אכילה שתביא אותנו עם תחושת חיוניות ונמרצות לריצת הלילה. ריצה או אימון לילה של 10 ק"מ בקצב גבוה מתאפשרת כשהשרירים משתמשים בפחמימות כמקור אנרגיה עקב זמינותם במאגרים תוך שריריים. שימוש בשומנים מאלץ להוריד קצב עקב הימצאותם במאגרים מרוחקים, שם הגוף צריך לפרק אותם ואז לנייד אותם אל השריר.

להתחיל ריצה עם מאגרי פחמימות מלאים בשריר

היבט נוסף הוא יעילות השימוש בחמצן אותו אנו מכניסים בנשימה. עבור כל ליטר חמצן שאנו צורכים בזמן מאמץ, נקבל כמות אנרגיה גבוהה יותר מפירוק פחמימות בהשוואה לשומנים (ועוד פחות מחלבונים). ולכן, מכיוון שמטרתנו לסיים ריצת 10 ק"מ בקצב האופטימלי עבור כל אחד ואחת מאתנו, יש חשיבות להגיע לריצה עם מאגרי פחמימות מלאים. בניגוד לריצה בבוקר אותה אנו מתחילים כשמאגרי האנרגיה מדולדלים לאחר שנת הלילה, היתרון במרוץ לילה הוא שאפשר להגיע "מתודלקים" ועם מאגרים מלאים, זאת בתנאי שנאכל נכון לאורך כל היום.

להתחיל ריצה עם תחושה נוחות מרבית במערכת העיכול

30 עד 50 אחרוז מספורטאי הסבולת סובלים מסימפטומים במערכת העיכול בזמן מאמץ. בריצת ערב יש סיכוי גבוה יותר לסבול מתחושות אי נוחות במערכת העיכול במיוחד אם הנכם מורגלים לרוץ בבוקר, ריצה אותה רצים על קיבה ריקה יחסית.

בריצת לילה קשה יותר להגיע לאיזון בו לא רעבים מצד אחד ולא מואבסים מצד שני. בקרב אנשים הסובלים מנפיחויות בבטן ותחושות אי נוחות אחרות במערכת העיכול, לרוב תופעות אלו מתגברות במשך היום וסיכוי גבוה יותר להתחיל את הריצה בהרגשה של אי נוחות. רבים מהרצים מתארים כי הם חייבים להימנע מאכילה 4-6 שעות טרם ריצה כדי לא להרגיש מואבסים ולאיים, מה שמעיד על תכנון אכילה לקוי. בדרך זו ניתן להגיע "רעבים" לריצה ואין צורך בכך. אכילה נכונה ומותאמת מבחינת עיתוי, תדירות, כמות וסוג המזון תביא אתכם להתחיל את הריצה עם הרגשה מיטבית במערכת העיכול.

10 טיפים לתזונה למרוץ או אימון ערב

1. תדירות ארוחות: בשונה מריצה בבוקר, אותה רצים עם מלאי מדולדל של מאגרי פחמימות בשריר אחרי שנת לילה, לריצת ערב ניתן להגיע עם מלאי מלא של פחמימות עקב האפשרות "לתדלק" כל היום. לשם כך יש לאכול ארוחות בתדירות גבוהה על פני כל היום ולצרוך כמות קטנה כל פעם. הזינוק הראשון הוא ב-21:00 ולכן נסו לאכול ארוחה אחרונה סביב 18:45 ועד אז ביניים אחה"צ בשעה 15:15. לשם כך יש להימנע מארוחת צהריים גדולה מדי או כזו שתכלול הרבה שומנים (כגון: חוממוס, טחינה, שמן).

2. הרכב ארוחת הערב טרם ריצה: יש לאכול פחמימות וחלבונים ביחס שהוא 4-1:3 לטובת הפחמימות. לדוגמה: 2 פרוסות לחם המרוחות בגבינה או יוגורט ו-4 כפות גרנולה או 8 יחידות סושי.

3. שומנים: יש להימנע מאכילת שומנים בשעות הסמוכות לריצה. כגון: שקדים, אגוזים, טחינה, חוממוס, זיתים, אבוקדו, חלווה.

4. יש לצרוך פרי לפני זינוק: עבור מי שאכל ארוחה אחרונה בטווח של למעלה מ-3 שעות לפני שעת הזינוק או למי שהתפנה עקב התרגשות.

5. מים: יש להקפיד על שתיית מים על פני כל היום ולהימנע מ"להשלים" נוזלים לפני הזינוק שלא יספגו ובנוסף יגרמו לתחושת אי נוחות בגלל האימפקט. ביצוע ריצה במצב מיובש יחסית מפחית מביצוע המאמץ.

6. בזמן מאמץ: אין צורך לאכול ולשתות אם אכלתם לאורך כל היום אך למי שיזמו היה עמוס ולא הצליח לאכול ארוחת ביניים או ערב כפי שצריך, או עבור מי שנמצא בחסך אנרגטי כולל, יכול לאכול תמר בריצה על מנת לאפשר תפקוד מרבי של מערכת העצבים.

בזמן מאמץ משתחררים הורמונים הגורמים לדיכוי תחושת רעב. לזה מתווספת טמפרטורת גוף שעולה המסייעת לתחושה זו. מכאן, מתוך קושי לאכול או מתוך התחשבות על קלוריות (בחשיבה שגם הוצאנו אנרגיה וגם אנחנו לא רעבים) מתאמנים דוחים את האכילה מסיום אימון במיוחד אם זה אימון לילה. אימון הינו גירוי פיזיולוגי לשריר להתפתח למצב טוב יותר ועלינו לנצל אותו. אכילה בסיום אימון תפחית נזק שרירי ותמנע פגיעות ותאפשר הגדלת מאגרי הפחמימות (ובכך לשיפור ביצוע בריצה הבאה). בנוסף, דחיית אכילה מסיום אימון תגרום לצריכת אנרגיה מוגברת במהלך 24 שעות שלאחר מכן ועשויה להוביל לדפוס אכילה של חוסר שליטה והגברת הצורך במתוקים.

טיפים להתאוששות ובנייה, ולאיזון באכילה

7. לאכול בסיום אימון: גם כאן, כמו לפני אימון, יש לאכול ארוחה שתכלול פחמימות וחלבונים ביחס שהוא 4:1 לטובת הפחמימות. כגון, לחם, גבינה וביצה או מוזלי או ארוחה חמה שכוללת דג/עוף ופחמימות.

8. ארוחת לילה נוספת: ריצה מביאה להארכת שעות הערות. יש לנצל זאת לאכילת ארוחה נוספת שתסייע בהגברת ההתאוששות ובאיזון הרעב ביום שאחרי. שתי ארוחות קטנות עדיפות על פני ארוחה אחת בלבד בסיום המרוץ.

9. ארוחת בוקר ביום שאחרי חשובה ביותר: מכיוון ששנת הלילה לא אפשרה לנו להמשיך להתאושש מהמאמץ, יש לאכול ארוחת בוקר שתכיל פחמימות וחלבונים כגון: לחם ביצה וגבינה או מוזלי. יש עדיפות לארוחת בוקר ביניים נוספת סמוכה על פני אכילת כמות גדולה מדי בארוחת הבוקר בלבד.

10. יש להקפיד על שתיית מים: החזרת נוזלים עד לשנת הלילה על מנת למנוע קימות בלילה עקב צמא.

לסיום, רצי הבוקר שלרוב מפספסים עוד שעת שינה לטובת הריצה, יכולים לחוש בהבדל של שעת שינה נוספת בלילה שלפני המרוץ. שינה מספקת ואיכותית הינה חלק מהשגת אופטימיזציה במאמץ.

(כל המאמרים בתחום זה שייכים באופן בלעדי לאתר שוונג. מאמרים אלו נכתבו על ידי אנשי מקצוע המועסקים על ידי אתר שוונג. עמותת המסלול מגישה את התוכן המקצועי לחניכיה מתוך כבוד ליוצרי המאמרים בלבד, אין בשיתוף מאמר זה בכדי להעתיק)