

ENNEN OTTELUA

ALOITA NESTEYTETTYNÄ

- Aloita nesteytys jo vuorokautta ennen ottelua.

VÄHINTÄÄN NELJÄ TUNTIA ENNEN

- 5–7 ml nestettä painokiloa kohti (ml/kg), hitaasti nautittuna.

NOIN KAKSI TUNTIA ENNEN

- Mikäli virtsaa ei erity tai se on tummaa, tulee nauttia lisää nesteitä (esim. 3–5 ml/kg).

MITÄ SYÖDÄ JA MILLOIN

- Nauti 1–4 g/kg hiilihydraatteja (70 kg painavalle noin 70–280 g).
- Hiilihydraattipitoisia ruokia, joissa on vähän rasvaa, kuitua ja proteiinia (esim. viljamuroja, leipää, riisiä, pastaa tai perunoita). Nestemäiset ateriankorvikkeet ovat helppo ja nopeasti sulava vaihtoehto kiinteälle ruualle.

OTTELUN AIKANA

HUOLEHDI NESTEYTYKSESTÄ JA TANKKAUKSESTA

- Pidä huoli, että juot jatkuvasti pieniä määriä ottelun aikana
- Pyri juomaan 150 ml 10–15 minuutin välein.
- **Isotoniset urheilujuomat ovat paras vaihtoehto harjoittelun aikana (kun kesto yli tunnin). Kuumissa ja kosteissa oloissa tarvitset vieläkin enemmän.**
- **Nauti 20–60 g hiilihydraatteja per tunti (g/h) pieninä annoksina 10–30 minuutin välein tai mahdollisuuksien mukaan.**
- Vaihtoehtoja, joissa on noin 30 g hiilihydraatteja:
 - 750 ml Powerade ION4:ää
 - 1 pussi urheilugeeliä
 - 1 urheilupatukka
 - 35–40 g makeisia

OTTELUN JÄLKEEN

PALAUTTAMINEN TÄYTYY ALOITTA ALOITTA HETI, KUN LIKKUMINEN

- Ottelun jälkeinen nesteytys tulisi aloittaa nopeasti, jotta menetetyt kivennäisaineet ja nesteet palautuvat.
- Ihanteellista olisi juoda 150 % menetetyistä nestemäärästä harjoituksen jälkeen.
- Aloita lihasten palautuminen nauttimalla ruokaa tai juomaa, jossa on hiilihydraatteja ja proteiinia 30 minuutin kuluessa harjoituksen päättymisestä.
- Urheilujuomat, proteiinipatukat ja palautuspirtelöt ovat käteviä ja helposti mukana pidettäviä palautusruokia.

