

Trener Adrian Danilewicz radzi

Co jeść przed i po treningu?

Wielu z nas przed wyjściem na bieganie zadaje sobie pytanie, co zjeść przed i po treningu. Trenować na czczo, czy po jedzeniu? Jeść zaraz po wysiłku, czy może chwilę poczekać? Zastanawiamy się, czy dany posiłek przed treningiem nie wpłynie na jakość naszego biegania? Czy dobrze robimy, sięgając np. po kanapkę od razu po przyjściu z biegania? O tym, w jaki sposób przygotować nasz organizm do treningu, postaram się wyjaśnić, poruszając kilka kwestii.

Bieganie, jak każdy inny wysiłek fizyczny, który powoduje zmiany w naszym organizmie – przyspiesza przemianę materii czy budowę mięśni. Nie bez znaczenia jest pora realizowanego treningu. Inaczej podejmiemy do kwestii posiłku rano, a inaczej w godzinach popołudniowych. Według specjalistów najczęściej popełnianym błędem przez początkujących biegaczy jest trenowanie na czczo. Nasz organizm, aby wykonać określoną aktywność ruchową, potrzebuje energii - tzw. paliwa. Jeżeli zamierzamy realizować daną jednostkę treningową w godzinach porannych, należy zwrócić uwagę na następujący aspekt. Rano zmuszamy organizm do przejścia z trybu odpoczynku, w którym zapotrzebowanie na energię było minimalne, w tryb aktywności, w którym pobór energii gwałtownie rośnie. Dlatego zaleca się spożycie pełnowartościowego śniadania złożonego z węglowodanów - zarówno złożonych, jak i prostych. Wynika to z tego, iż brak dostarczonej energii spowalnia metabolizm, co przekłada się na mniejszą siłę. Przykładowym posiłkiem może być np. owsianka z bananem i bakaliami lub musli z jogurtem naturalnym i owocami. Takie śniadanie zaleca się zjeść co najmniej 2 godziny przed treningiem. Natomiast po skończonym bieganiu sugeruje się szybkie uzupełnienie utraconych węglowodanów, np. przez spożycie specjalnych odżywek węglowodanowo-białkowych oraz wypicie dużej ilości płynów.

Całkowicie odmiennie prezentuje się sytuacja, jeżeli zamierzamy wykonać trening biegowy w godzinach popołudniowo-wieczornych. Jeśli rano spożyliśmy pełnowartościowe śniadanie, a po 2-3 godzinach zjedliśmy przekąskę, posiłek przed treningiem popołudniowym będzie twoim obiadem. Dlatego przed tym biegiem wystarczy bogaty w węglowodany posiłek (białe mięso, ryby, brązowy makaron, ryż, kasze, świeże i suszone owoce), który zapewni dawkę energii do ćwiczeń. Należy pamiętać, że ćwicząc po południu, czerpiemy energię z posiłków, które spożyliśmy w ciągu całego dnia. W związku z tym przed treningiem popołudniowym należy zjeść 2-3 godziny wcześniej, żeby nie odczuwać dyskomfortu w czasie biegu. Jeżeli trenujemy np. bezpośrednio po pracy i brakuje nam czasu, aby wcześniej zjeść pełnowartościowy posiłek, zaleca się na około 30-45 minut spożycie małej przekąski. Może to być np. banan, jogurt, musli czy też mała kanapka. Im bliżej godzin wieczornych tym organizm potrzebuje mniej węglowodanów, dlatego po takim

wysiłku fizycznym zaleca się spożycie posiłków bogatych w białka połączone z warzywami.

Przed wszystkim należy pamiętać o jednej zasadniczej kwestii, że każdy z nas powinien dobrać swój jadłospis i sposób spożywania posiłków przed i po treningu do swojego trybu życia, pracy czy też kondycji. Pamiętajmy o tym, że bieg ma sprawiać przyjemność. Każdy z nas posiada organizm o innej tolerancji na dane produkty. A wiedzę tę można osiąść tylko i wyłącznie, eksperymentując.