



Tips hur du använder sportdryck i din längdskidträning

Ett normalt träningspass på 1-1,5 timmar, kräver i regel inte någon större mängd energitillförsel under träning, om man under dagen ätit och druckit ordentligt. Vasaloppsåkaren tränar ofta längre pass, och för att få ut så mycket som möjligt av träningen, har man nytta av sportdryck.

Säg att man ska köra ett eftermiddagspass på 3-4 timmar effektiv åktid, bör man tillföra ca 6-7dl vätska i timmen, gärna ljummen sportdryck. Vitargo+Electrolyte kan blandas enligt:

1,5 dl pulver= 70g pulver i 6-7 dl vatten. Håll den ljumma drycken i termos, placera drycken vid varvningen, ex vis var 5e kilometer.

Du kommer att märka skillnad, speciellt om du inte druckit sportdryck tidigare. Tempot hålls uppe hela passet, och kropp, knopp och humör är på topp.

För skidåkaren som ska tävla i långlopp under säsongen, prova ut gel under långpassen, så att du vet att magen tål den högre koncentrationen av kolhydrater under ansträngning. Inte alla väljer att åka med sportdrycksflaska, och då är det smidigt att ha med extra energi i form av några gel.

Exempelvis, ta en Vitargo Gel var 30-35 minut, gärna tillsammans med ljummet vatten.

Vad är Vitargo?

Vitargo är en kolhydrat, en specialstärkelse speciellt framtagen för att ge idrottare energi under ansträngning. Vitargo ger inte orolig och känslig mage, så som så ofta händer då man intar dryck med socker eller andra sockerarter, såsom glukos eller fruktos. Vitargo är helt fri från socker. Dricker man en sportdryck baserad på Vitargo, lämnar drycken magsäcken i princip lika snabbt som om du druckit vatten, och energin kommer ned extra effektivt till tarmen, där energiupptaget sker. >Detta kallas för LÅG OSMOLALITET, drycken passerar magsäcken snabbt.>

KOLHYDRATUPPLADDNING- VASALOPPET eller andra långlopp

Ett långlopp kostar förutom sveda och värk mycket energi. Energin motsvarar mycket mat, ungefär vad du annars äter under 2-3 dagar beroende på hur mycket du tränar. **A och O** är en ordentlig genomförd kolhydratuppladdning. Svaret på detta är KOLHYDRATER i dryckesform (mer om detta senare), om du vill slippa äta pasta tills du blir fyrkantig.



ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST	TELEFON	ORGANISATIONSNUMMER
Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	info@energikakan.se INTERNET www.energikakan.se	0480-224 77 FAX 0480-144 88	556510-3941



Hur genomför jag en kolhydratuppladdning inför Långloppet?

Inom långdistans skidor är det viktigt med fyllda kolhydratdepåer i kroppen.

Laddningen börjar tre dagar innan loppet, på samma sätt som nedan:

Börja ladda 2 dagar innan loppet med 1 påse Vitargo Carboloaders på förmiddagen och 1 påse under eftermiddagen. Totalt 2 påsar (~3 dl pulver). Ät normala portioner mat, gärna med ris el. pasta.

Dagen innan, ladda med 1 påse Carboloaders på förmiddagen och en påse Vitargo+Electrolyte på eftermiddagen för att säkerställa mineralbalansen i kroppen. Ät normala mängder mat, gärna med ris eller potatis.

Tävlingsdag: Ät ett mindre mål mat till frukost (undvik fullkornsprodukter), och sedan en lättare lunch. Det är sedan lämpligt att smådricka Vitargo Carboloaders el. Vitargo+Electrolyte fram till ca 1 timme innan start. Överdriv inte drickandet – lagom är bäst. Du kan även småäta på Vitargo 323 Energy bar, som stabiliserar blodsockret och gör att magen känns lätt och fin.

Tar du med egen sportdryck i midjebälte, rekommenderar vi Vitargo+Electrolyte och/eller Vitargo Professional. Blanda den lite mer koncentrerad än vad som anges på instruktionerna. Det är lätt att komma åt vatten längs banan – men inte alltid en sportdryck magen tål. Drink den koncentrerade sportdrycken innan vätskekontrollen, och tag 1-2 muggar vatten till. Vitargo gel kan vara ett komplement att ta med till sportdrycken (intas var 30 min). Tänk på att ta ett par muggar vatten till gelen på stationerna för att få rätt balans av kolhydrater och vätska. För att få ett jämnt intag bör energi och vätska intas var 15-20 minut under hela loppet!

Vid målgång för snabb återhämtning, drick 1 portion Vitargo POST så fort du har möjlighet! Efter duschen tar du en Vitargo Performance Bar eller Vitargo Protein bar, då har du satt igång återhämtningen på ett klokt sätt (Energikakorna ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater). Nu återstår en välförtjänt komplett måltid!

OBS! Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom ett par timmar efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas. Om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O'Boy! Slarva inte med maten!

Vitargo under träningsläger

Med ett tufft träningschema ökar risken för överträning. För att undvika detta är en snabb ÅTERHÄMTNING efter träning och tävling viktigt. Fyll på med kolhydrater så fort du har möjlighet, gärna i kombination med protein. Vitargo återladdar glykogen(energi) i musklerna minst 70% snabbare än t.ex. vanligt förekommande kolhydrater i sportdrycker och läsk¹. Vi rekommenderar Vitargo POST.

¹ Glykogeninlagringshastighet i muskel efter vätskeintag innehållande kolhydrater med låg respektive hög molekylvikt. "Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses". Abstract i *European Journal of Applied Physiology*, Volume 81 Issue 4 (2000) pp 346-351

- *Vitargo POST*, tag 1 portion direkt efter träning för att optimera återhämtning och muskelreparation.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST	TELEFON	ORGANISATIONSNUMMER
Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	info@energikakan.se INTERNET www.energikakan.se	0480-224 77 FAX 0480-144 88	556510-3941