

# Bieganie—okiem fizjoterapeuty i dietetyka



mgr. Patrycja Górską —  
dietetyk

***Komfort i jakość naszego treningu będą zależały od tego co wcześniej zjemy.***



mgr Adam Skowron  
— fizjoterapeuta,  
trener personalny

To co zjemy przed biegiem wpłynie na komfort i jakość naszego treningu. Najlepszą porą na posiłek są 2-4 godziny przed rozpoczęciem treningu. Dzięki temu organizm zdąży strawić przyjęty pokarm, ale nie będzie odczuwał głodu. Bardzo ważne jest aby nie przystępować do treningu z pustym żołądkiem lub po zbyt długiej przerwie od jedzenia, ponieważ wtedy wydolność organizmu będzie mniejsza, zmęczenie bardziej odczuwalne, może również dojść do zawrotów głowy, ponieważ mózg

potrzebuje glukozy do prawidłowego funkcjonowania.

Godzinę przed startem należy utrzymywać odpowiedni poziom węglowodanów we krwi, dlatego też zaleca się spożycie lekkiego posiłku lub wypicie napoju o zawartości węglowodanów ok. 1g/kg masy ciała.

**Przykłady posiłków na 2-4 godziny przed treningiem:**

- Owsianka z dodatkami
- Kasza gryczana z mięsem w sosie
- Tortilla pełnoziarnista z kurczakiem i

warzywami

- Spaghetti (makaron pełnoziarnisty)
- Ryż z duszonym mięsem i warzywami
- Kanapka z jajkiem i sałatka

**Przykłady przekąsek na godzinę przed startem:**

- Świeże owoce
- Koktajl
- Jogurt
- Rozcieńczony sok owocowy
- Bułka mleczna z rodzynkami
- Baton energetyczny
- Batonik zbożowy

**Gospodarka płynami:** Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu przed treningiem. Przed wysiłkiem należy wybrać napój, który dobrze nawodni organizm. Woda spełnia to zadanie, jednak lepszym wyborem mogą być napoje sportowe, ponieważ zawierają też węglowodany (1g węglowodanów/kg masy ciała może poprawić wydolność jeśli spożyje

się go 30 min. przed wysiłkiem), dobrym wyborem może być również woda z produktem, który zawiera w swoim składzie węglowodany lub koktajl mleczny (na niektóre osoby spożycie laktozy przed startem może wpłynąć negatywnie i spowodować problemy żołądkowo-jelitowe). Przed rozpoczęciem aktywności fizycznej należy spożyć 400-600

ml płynów 2 godziny przed startem, następnie 15-20 min. przed rozpoczęciem wypić kolejne 200-400 ml. Pijemy małymi porcjami, nie wszystko na raz. Podane zasady podane są dosyć ogólnie, szczegółowy plan nawodnienia zależy od długości biegu, poziomu wytrenowania, pogody jak i również innych czynników.

