

**KAKO DA SE PRAVILNO  
HIDRIRAŠ  
PRE, TOKOM I POSLE TRKE**

**HYDROSTAR®**



Hidracija pre, u toku i posle trke nije zanemarljivo pitanje. Koliko god vam drugi trkači davaliiskusne savete poput: "Ne treba ti voda, navikni telo da je ne uzima" i sl., nauka je neumoljiva: tokom trke gubimo i vodu i soli iz organizma pa ignorisanje ove činjenice nije nimalo pametno.

Pred vama je praktični vodič kako da se pravilno hidrirate pre, za vreme i posle trke.

Vidimo se na stazi.

# PRE TRKE

**ODRASLI MUŠKARCI 2,5l**  
**ODRASLE ŽENE 2,0l**

## Kako se hidriraš?

Osim što ćete se puniti ugljenim hidratima, veoma je bitno da se u danima pre trke dobro hidirate. Hidriranje na maratonu ne podrazumeva da se nalivate vodom nego da, obzirom da se nećete izlagati napornim treninzima, uzimate onu količinu tečnosti koja će vas dovesti u stanje, tzv. euhidriranosti.

## OBRATI PAŽNJU

Ne eksperimentišite sa novim jelom, smutijem ili kalorijskim bombama, pravo vreme za to bilo je pre mesec dana.

Pazite da pijete dovoljno vode i da jedete dovoljno ugljenih hidrata tri dana pred trku. 8-10g po kg telesne mase je idealna razmera.



*Kako možete da zaključite da li ste dobro hidrirani? Vrlo je prosto. Pratite boju vašeg urina, ukoliko je svetao dobro ste hidrirani ukoliko je taman dehidrirani ste i treba da pojačate unos tečnosti.*

*Konsumiranje alkohola veće pred trku nije preporučljivo.*

# TOKOM TRKE

## Kako se hidriraš?

Na sam dan trke preporuka za dugoprugaše je da dva sata pre trke treba popiti 500ml tečnosti, po mogućstvu sportsko piće jer sadrži natrijum, ili samo voda sa čvrstom hranom koja sadrži so. To vam neće opteretiti želudac, a izlučiće se putem urina u tih dva sata i neće vas remetiti tokom trke.

Hidriranje na maratonu podrazumeva da bi trebalo da pijete 400-800ml vode i/ili sportskog pića na sat vremena trčanja. U zavisnosti od toga da li je vaš ritam trčanja brži i temperatura spoljašnje sredine veća, vaš unos bi trebalo da bude bliži količini od 800ml odnosno ako trčite sporije i ako je temperatura spoljašnje sredine niža, tada bi vaš unos trebalo da bude manji, odnosno bliži unosu od 400ml na sat vremena.

## OBRATI PAŽNJU

Ovo su generalne preporuke za hidriranje tokom trke, nadamo se da ste do sada pratili svoj organizam, da ste se merili pre i posle treninga, i uvideli koliko znoja gubite jer baš toliko tečnosti treba da nadoknadite.



### Praktični saveti za hidrataciju za vreme trke:

- **Na svakoj okrepici: gutljaj do tri vode i/ili gutljaj Hydrostar sportskog napitka**
- **Nikada se ne nalivajte vodom**
- **Šoljicu možete da uzmete u trku tako što odete na kraj stola, uhvatite je, savijete tako da dobijete levak i otpijete gutljaj dok ste u uzletu (ne doskoku), ponovite tako par gutljaja i izgubićete 30-ak sekundi najviše**

# POSLE TRKE

## Kako se hidriraš?

---

- 1** U narednih četiri sata nakon završetka trke neophodno je da popiješ 1.5 litar tečnosti na svaki izgubljen kilogram telesne težine.
- 2** Odmah posle trke popij do 3dl vode i jedan Hydorstar da nadoknadiš minerale i elektrolite.
- 3** Pola sata posle trke pojedi ceo obrok.



**BRAVO! TI SI POBEDNIK**

**ŠTA JOŠ TREBA DA ZNAŠ?**

**HYDROSTAR®**



- **Naspavaj se pred trku**
- **Doručkuj dva i po sata pre trke**
- **Za doručak uzmi obrok koji si jeo/jela pre dugih treninga**
- **Pre trke i za vreme trke nemoj da jedeš i piješ ništa što nisi isprobao/la na treningu**