

Præstationsoptimering

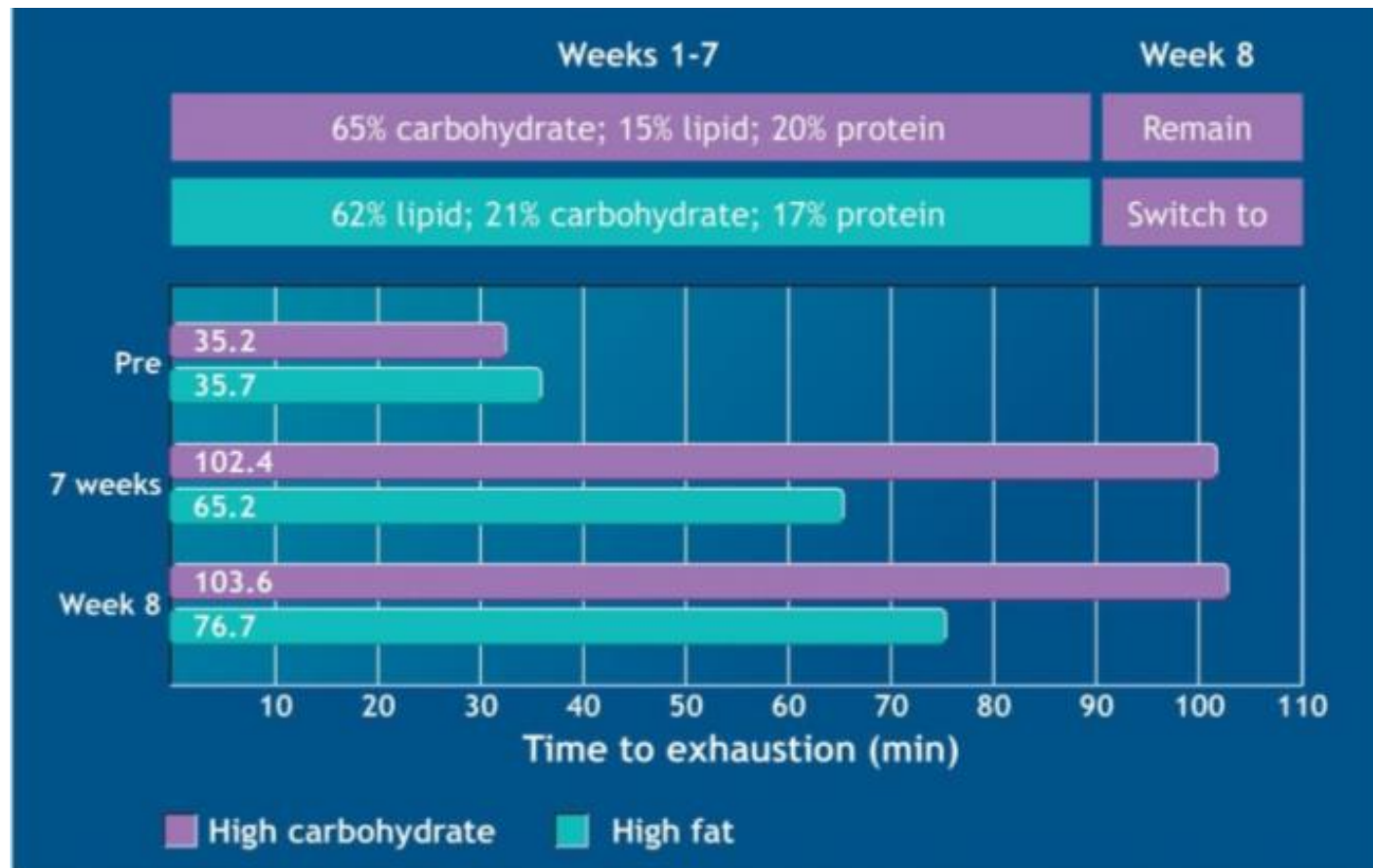
Få ændringer der kan gøre en væsentlig forskel

Dagens overskrifter

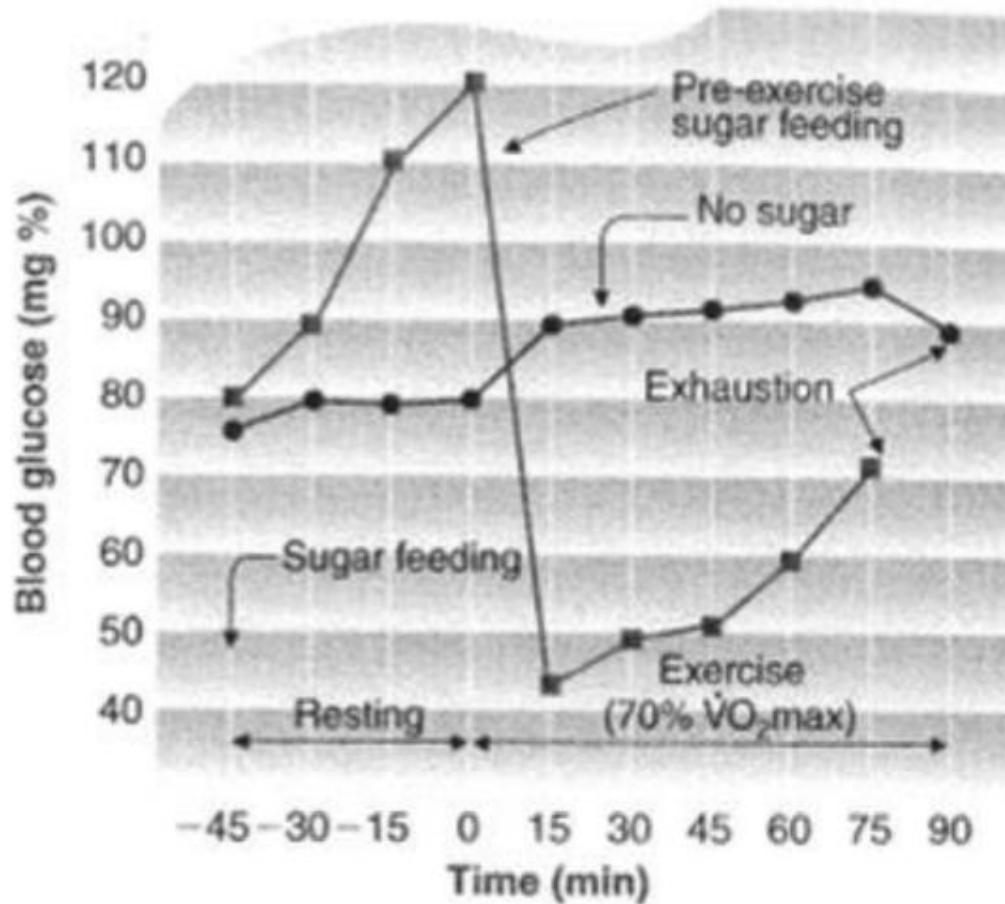
- ▶ Fødeindtagelse
- ▶ Fødeindtagelse inden aktivitet
- ▶ Opvarmning
- ▶ Aktiv restitution
- ▶ Fødeindtagelse efter aktivitet

Fødeindtagelse

► Kulhydratrig kost

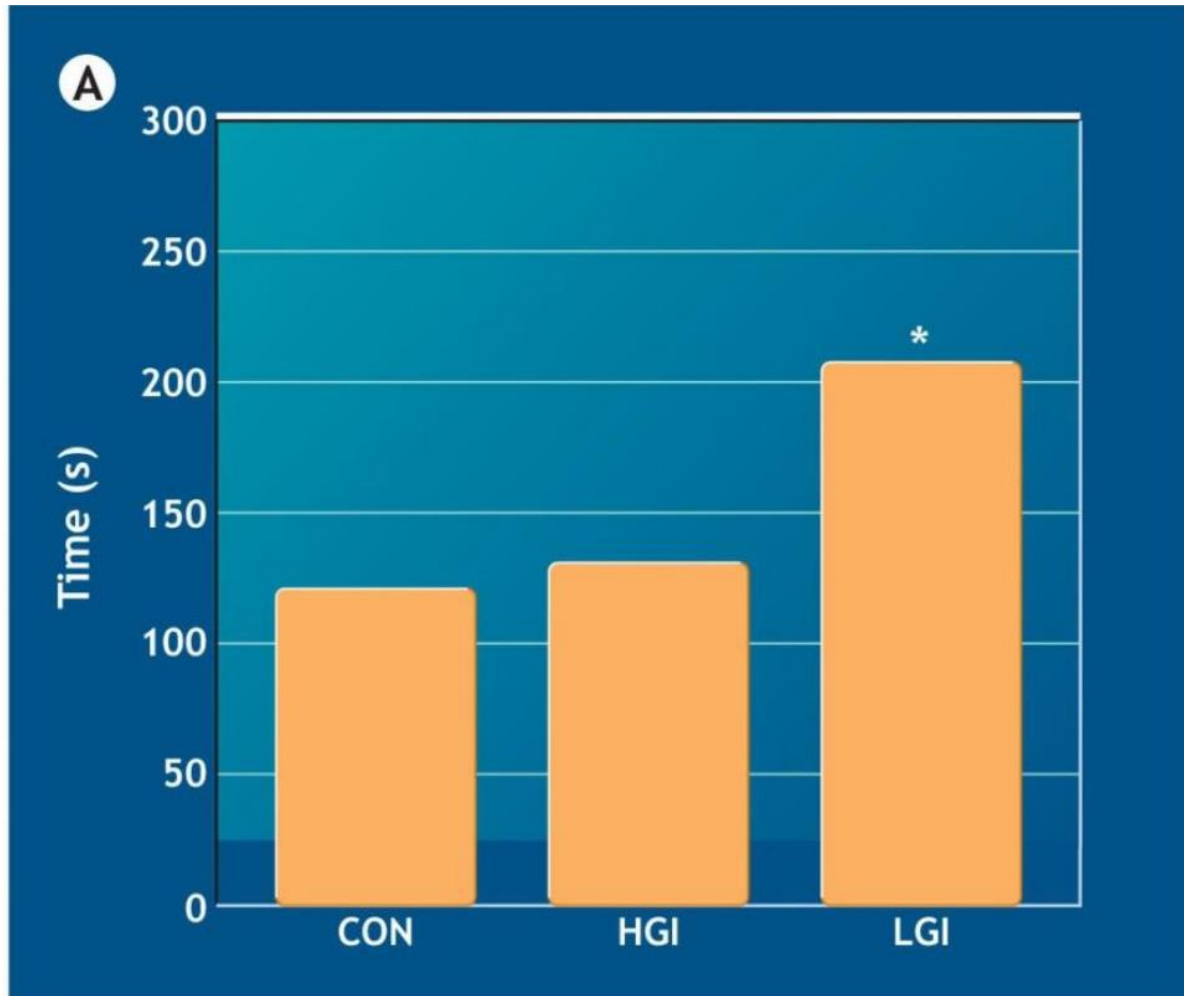


Fødeindtagelse inden aktivitet



Anbefaling:
Ikke indtage HGI
kulhydrater sidste
time inden
aktivitetens start.

Fødeindtagelse inden aktivitet



All out arbejde efter
udholdenhedsarbejde

Fødeindtagelse inden aktivitet



High glycemic

Glucose	100
Carrots	92
Honey	87
Corn flakes	80
Whole-meal bread	72
White rice	72
New potatoes	70
White bread	69
Shredded wheat	67
Brown rice	66
Beets	64
Raisins	64
Bananas	62



Moderate glycemic

Corn	59
Sucrose	59
All-Bran	51
Potato chips	51
Peas	51
White pasta	50
Oatmeal	49
Sweet potatoes	48
Whole-wheat pasta	42
Oranges	40



Low glycemic

Apples	39
Fish sticks	38
Butter beans	36
Navy beans	31
Kidney beans	29
Lentils	29
Sausage	28
Fructose	20
Peanuts	13

Fødeindtagelse inden aktivitet

High GI Diet			Low GI Diet		
	CHO (g)	Contribution to Total GI		CHO (g)	Contribution to Total GI
Breakfast			Breakfast		
30 g corn flakes	25	9.9	30 g All-Bran	24	4.7
1 banana	30	7.8	1 diced peach	8	1.1
1 slice whole-meal bread	12	3.8	1 slice grain bread	14	2.2
1 tsp margarine			1 tsp margarine		
			1 tsp jelly		
Snack			Snack		
1 crumpet	20	6.4	1 slice grain fruit loaf	20	4.1
1 tsp margarine			1 tsp margarine		
Lunch			Lunch		
2 slices whole-meal bread	23.5	7.6	2 slices grain bread	28	4.5
2 tsp margarine			2 tsp margarine		
25 g cheese			25 g cheese		
1 cup diced cantaloupe	8	10.4	1 apple	20	3.6
Snack			Snack		
4 plain sweet biscuits	28	10.4	200 g low-fat fruit yogurt	26	4.1
Dinner			Dinner		
120 g lean steak			120 g lean minced beef		
1 cup of mashed potatoes	32	12.1	1 cup boiled pasta	34	6.4
1/2 cup of carrots	4	1.7	1 cup of tomato and onion sauce	8	2.5
1/2 cup of green beans	2	0.6	Green salad with vinaigrette	1	0.6
50 g broccoli					
Snack			Snack		
290 g watermelon	15	5.1	1 orange	10	2.1
1 cup of reduced-fat milk throughout day	14	1.9	1 cup of reduced-fat milk throughout day	14	1.9
Total	212	69.8	Total	212	39.0

For each diet, the carbohydrate choices are maximized for differences between the two diets.

Opvarmning

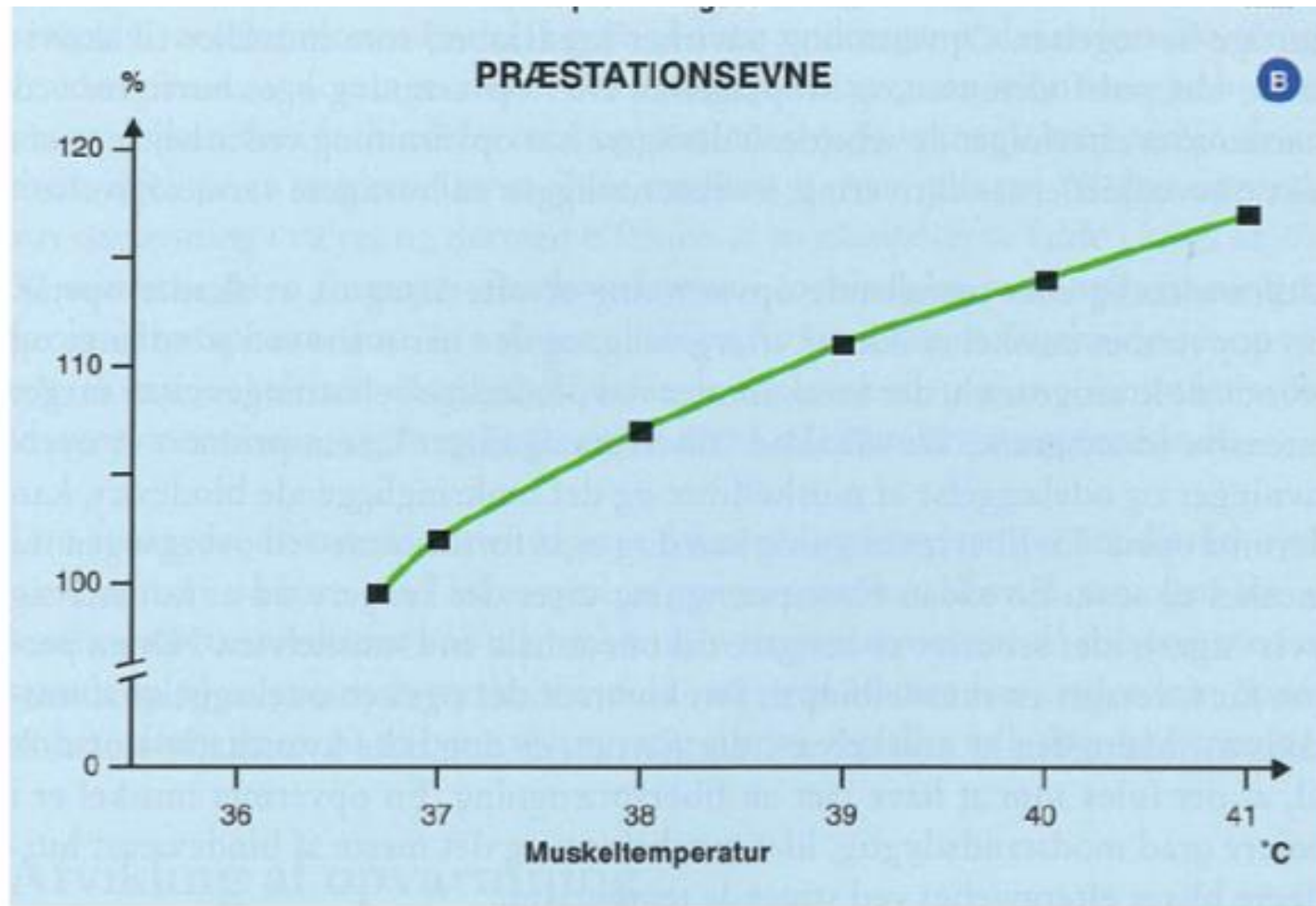
▶ Formål:

- ▶ Øge præstationsevnen
- ▶ Nedsætte skadesrisiko

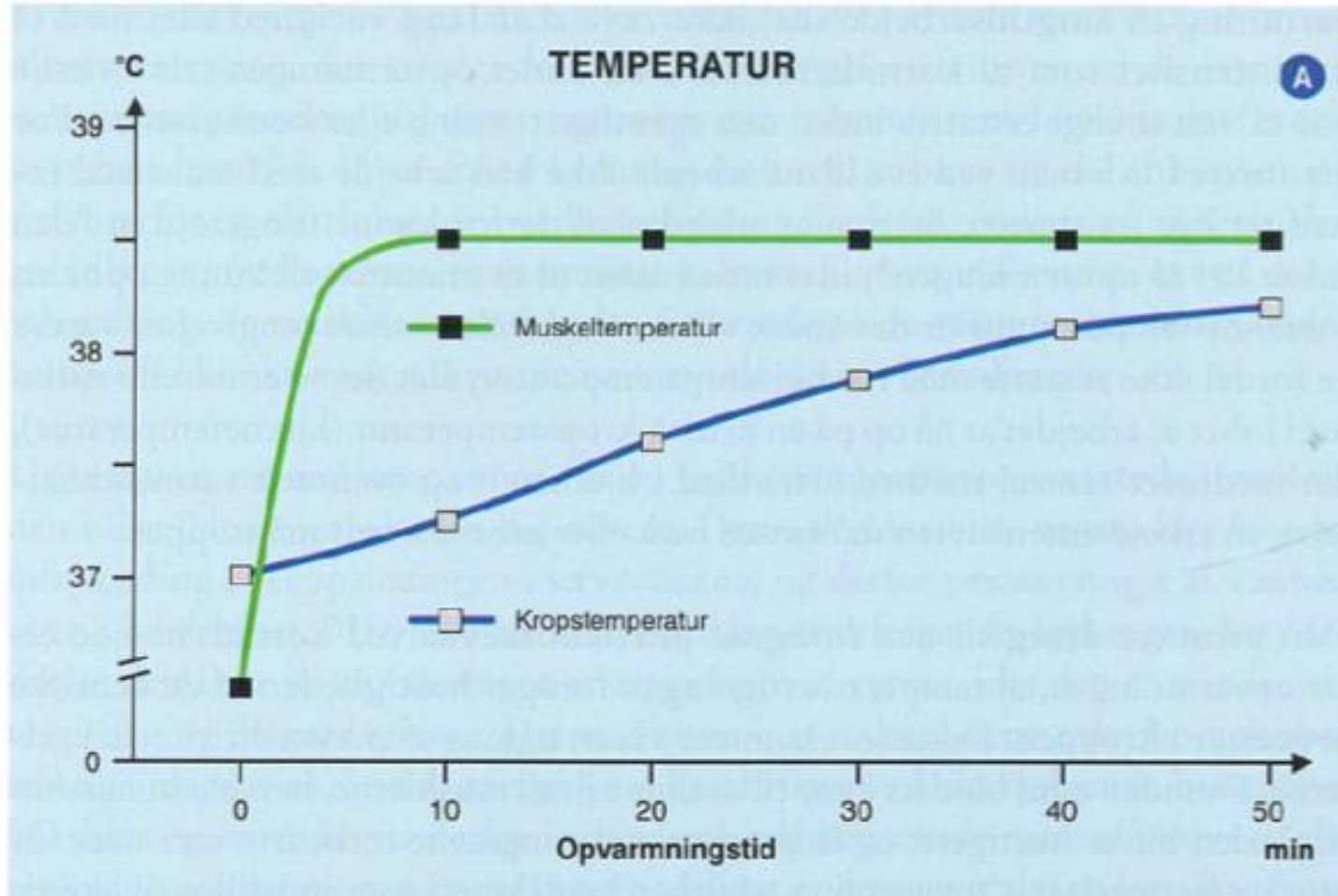
▶ Fysiologiske effekter

- ▶ Øget krops- og muskeltemperatur
- ▶ Øget diffusion af ilt til musklerne
- ▶ Forbedring af ledvæskens smøreevne
- ▶ Hurtigere tilpasning af kredsløbet og åndedrættet
- ▶ Bedre aktivering af svedkirtler

Opvarmning



Opvarmning



Opvarmning

- ▶ Minimum 10 minutter
 - ▶ Mental forberedelse
- ▶ Idrætsspecifik opvarmning
- ▶ Gradvisøgning i intensitet
- ▶ Lige før træning/konkurrence
- ▶ Evt. dynamiske strækøvelser

Aktiv restitution

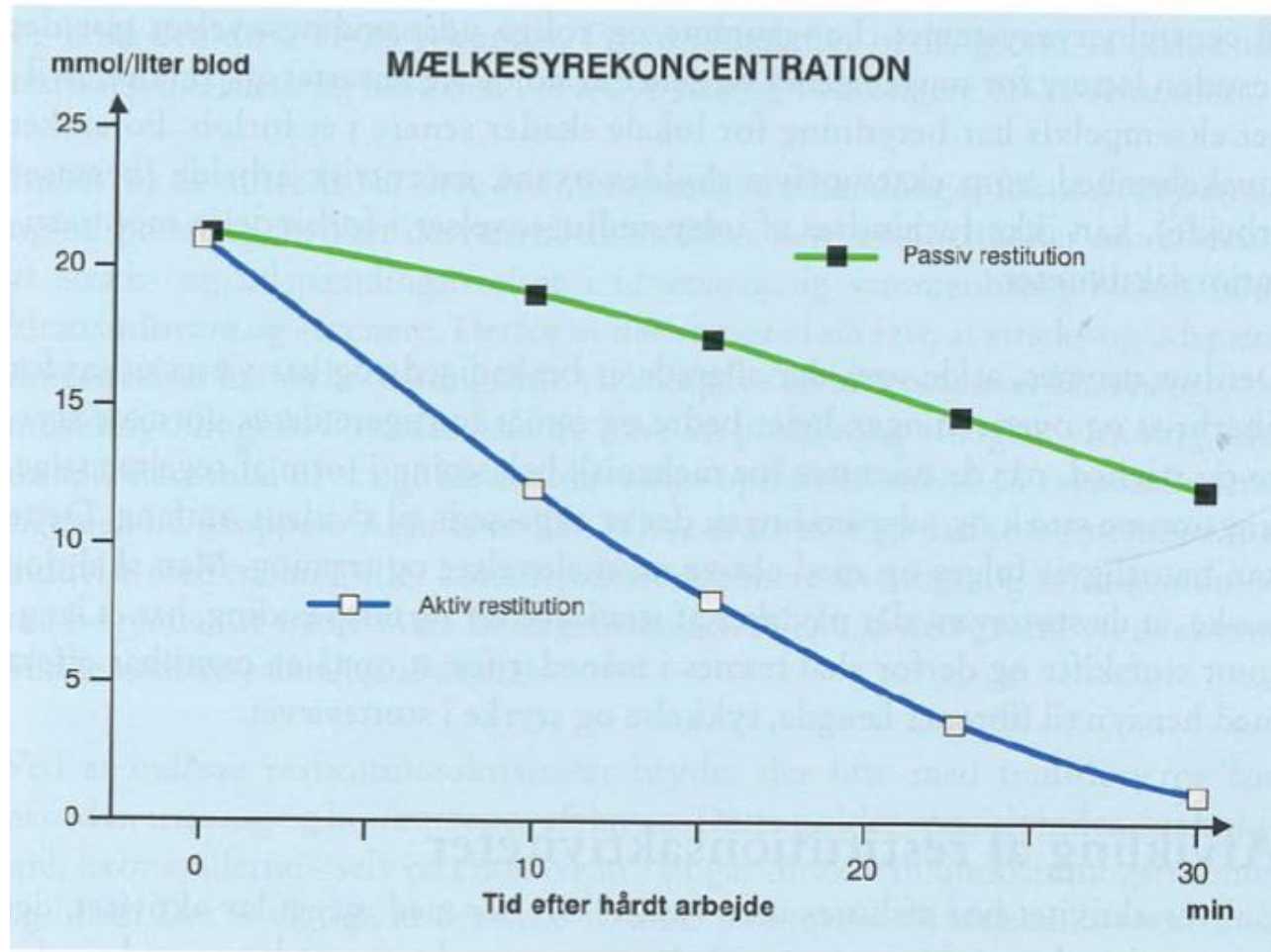
▶ Formål

- ▶ Mindre ømhed efterfølgende
- ▶ Hurtigere genvindelse af præstationsevne

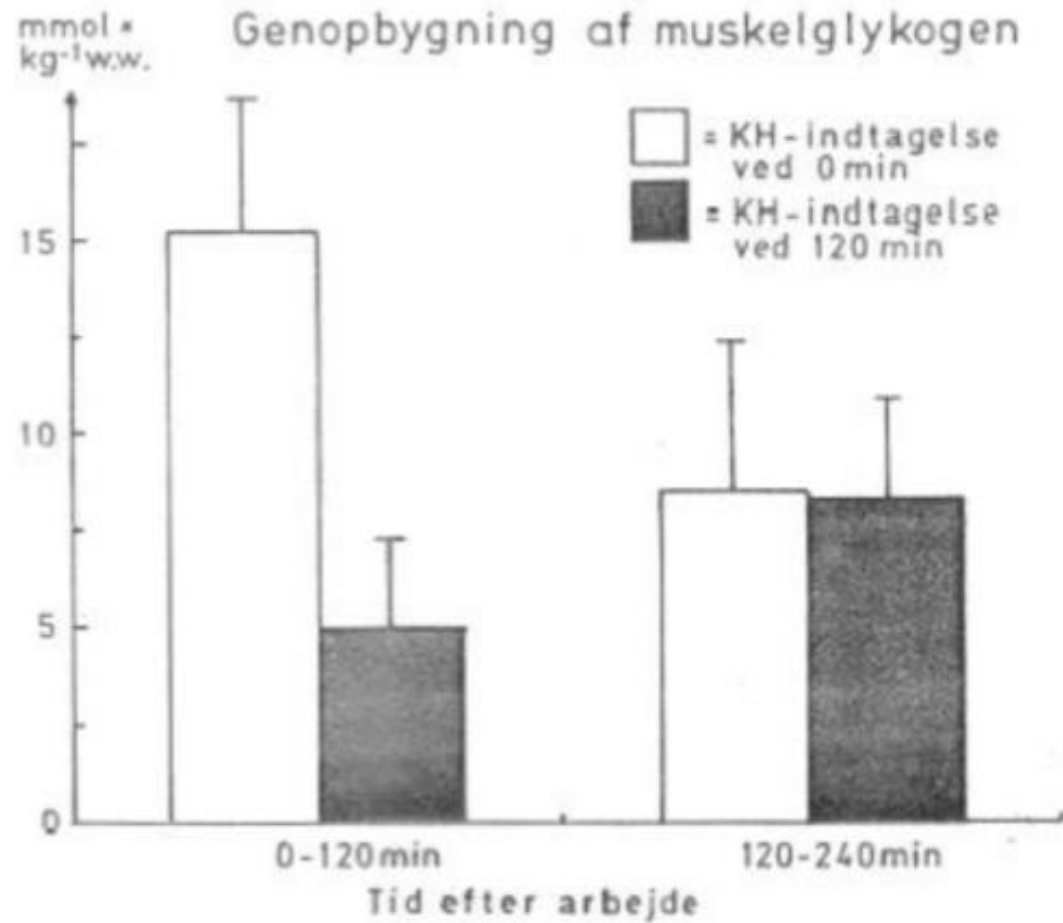
▶ Udførelse

- ▶ Typisk 10-15 minutter
- ▶ Fysiske øvelser med lav aktivitet
- ▶ Behagelige omstændigheder
- ▶ Udspænding
- ▶ Mental afstresning

Aktiv restitution



Fødeindtagelse efter aktivitet



Råd:
Indtag HGI
kulhydrater hurtigt
efter endt arbejde

Fødeindtagelse efter aktivitet



High glycemic

Glucose	100
Carrots	92
Honey	87
Corn flakes	80
Whole-meal bread	72
White rice	72
New potatoes	70
White bread	69
Shredded wheat	67
Brown rice	66
Beets	64
Raisins	64
Bananas	62



Moderate glycemic

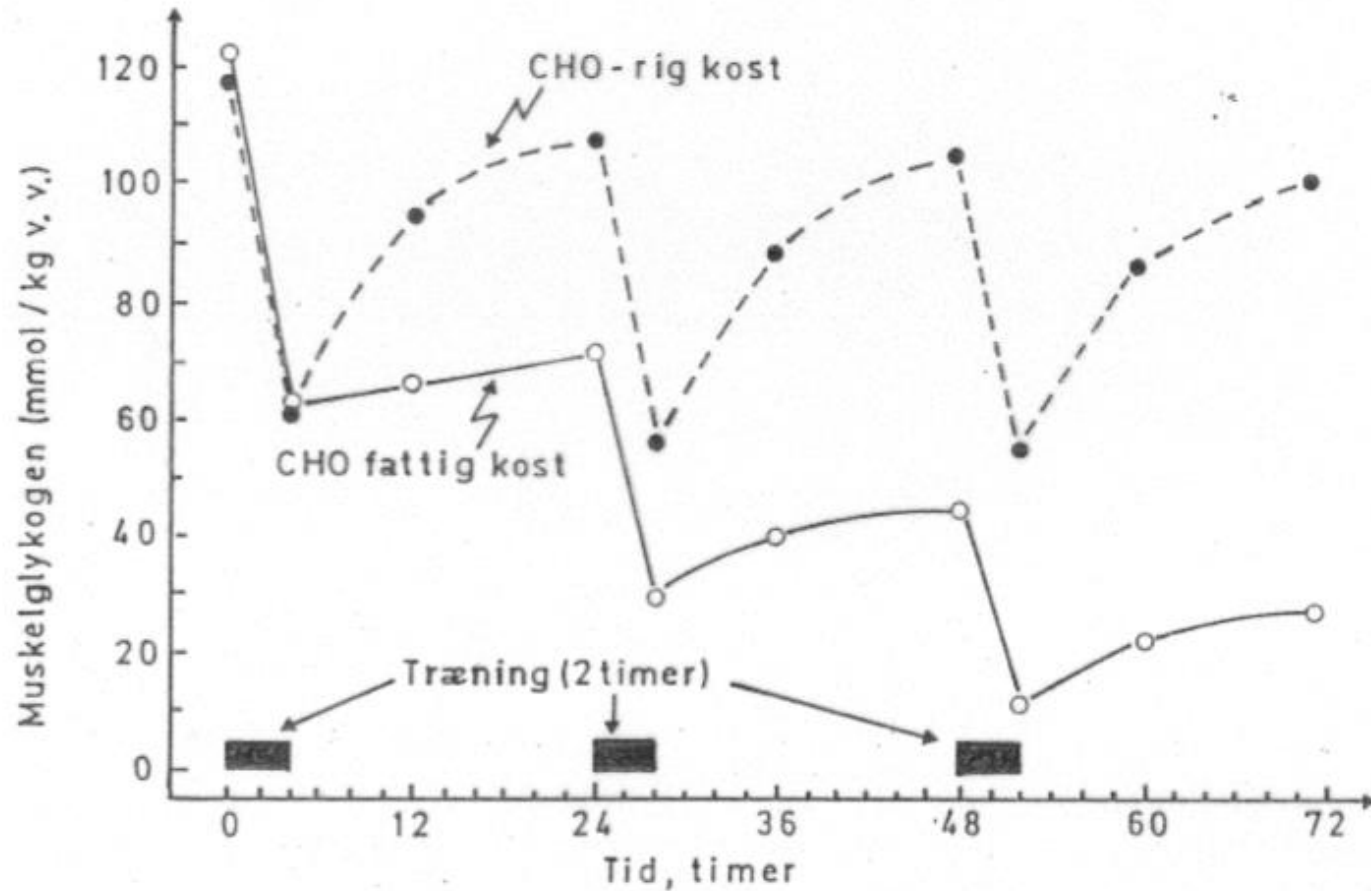
Corn	59
Sucrose	59
All-Bran	51
Potato chips	51
Peas	51
White pasta	50
Oatmeal	49
Sweet potatoes	48
Whole-wheat pasta	42
Oranges	40



Low glycemic

Apples	39
Fish sticks	38
Butter beans	36
Navy beans	31
Kidney beans	29
Lentils	29
Sausage	28
Fructose	20
Peanuts	13

Fødeindtagelse



Take home message

- ▶ Spis LGI kulhydrater inden aktivitet
- ▶ VARM OP!
- ▶ Jog af, både efter træning og konkurrence
- ▶ Spis hurtigst muligt efter endt aktivitet
- ▶ Hav generelt et højt kulhydratindhold i kosten

Spørgsmål?