

torq®

www.torqpolska.pl

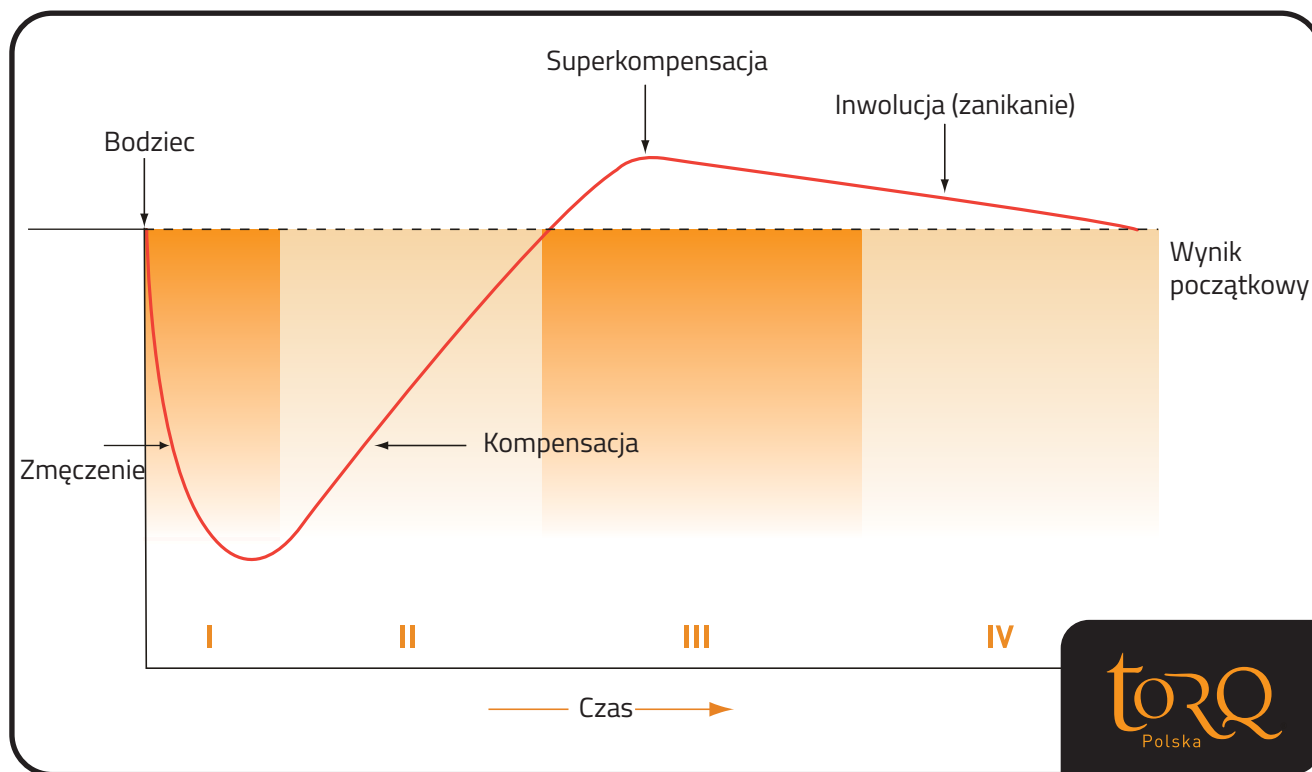
KRÓTKI PRZEWODNIK PRZYGOTOWANIA DO ZAWODÓW Z TORQ



Aby uzyskać poradę dotyczącą
treningu lub odżywiania,
zadzwoń do konsultanta
TORQ pod numer: 794 270 170

W DNIACH POPRZEDZAJĄCYCH ZAWODY:

Jeśli w dniu zawodów chcesz być w najwyższej formie, musisz być dobrze wypoczęty i porządnie naładowany węglowodanami. Oznacza to, że należy „wyciszać się” przez tydzień przed zawodami, trenując znacznie mniej niż zwykle - nazywamy to "tapering". Z drugiej strony trzeba robić „więcej niż zwykle” przez kilka tygodni poprzedzających zawody, aby podnieść swoją sprawność fizyczną. Poniższy schemat powinien dać Ci pojęcie, jak działa tapering.



Cel taperingu jest taki, że gdy stosujesz przez kilka tygodni ciężkie treningi i niewystarczający odpoczynek, a następnie wycofujesz się przed zbliżającymi zawodami, twoje ciało otrzymuje „**superkompensację**”. Wykorzystanie tej „superkompensacji” lub wyższej formy, umożliwi ci osiągnięcie najlepszych wyników.

DZIEŃ PRZED ZAWODAMI:

Jesteś więc wypoczęty i w dobrej formie. Czy to oznacza, że teraz trening nie zwiększy twojej wydajności następnego dnia? Rzeczywiście, priorytetem na ten dzień jest „doładowanie węglowodanami”, ponieważ im więcej węglowodanów będziesz w stanie upchnąć w mięśnie, tym więcej jutro wytrzymasz i tym szybciej będziesz mógł jechać. Wydawałoby się, że aby doładować się węglowodanami, w dniu poprzedzającym zawody należałoby oczywiście zjeść dużo żywności bogatej w węglowodany i jest to prawda, ale można również przeprowadzić małą sesję treningową, aby zwiększyć przyswajanie węglowodanów.

Przez lata opracowano wiele sposobów na doładowanie węglowodanami. Niektóre były dość bolesne i niepopularne, ale ten odkryty w latach 90. przez Australijski Instytut Sportu (Australian Institute of Sport) wykazał rekordowy poziom nagromadzenia węglowodanów przy stosunkowo niewielkim wysiłku.



Na czym polega ta procedura? Około 24 godziny przed rozpoczęciem zawodów zrób 5-10 minut rozgrzewki i dobrze się rozciągnij, a następnie znajdź wznoszący się lub płaski odcinek drogi/szlaku, który pozwoli ci na jazdę lub bieg przez 3 minuty z maksymalnym wysiłkiem. Jeśli posiadasz turbo trener lub rower stacjonarny, będzie ci nawet łatwiej. Pamiętaj, że ten 3-minutowy wysiłek musi być wykonany na absolutnie maksymalnym poziomie. Tak, aby potem poczuć prawdziwe palenie w nogach. Możesz teraz wypić swoją dawkę recovery i następnie przez 24 godziny musisz odpoczywać i jeść, jeść, jeść. Zdecydowana większość kalorii powinna pochodzić z węglowodanów. Poziom białek powinien być umiarkowany, a tłuszczu bardzo niski. Tłuszcz spowoduje opóźnienie wchłaniania węglowodanów, a wydajność na zawodach nigdy nie będzie ograniczona przez brak zapasów tłuszczu. Możesz być tego pewny bez względu na to, czy jesteś chudy. Tłuszcz w tym czasie jest przeszkodą. Jeżeli spożywasz węglowodany w formie suchej pamiętaj, aby pić dużo wody. Na każdy gram zgromadzonych węglowodanów trzeba zgromadzić 3 gramy wody. Bez płynu nie zatrzymasz węglowodanów.

Udane doładowanie węglowodanami skutkuje wrażeniem dość ciężkich nóg w dniu zawodów, ale wraz ze zużywaniem zapasów węglowodanów (w trakcie zawodów), będziesz czuć się coraz lepiej. Mięśnie pełne węglowodanów skutecznie podtrzymują dostawę paliwa, dzięki czemu czas do wyczerpania ulega wydłużeniu (możesz jechać dłużej zanim zabraknie ci energii). Połączenie tej metody z solidną strategią w dniu zawodów (o czym będzie mowa dalej), daje ogromne zyski.

Węglowodany występują w 2 postaciach - skrobia (polisacharydy) i cukry (mono- i dwusacharydy). Oto kilka przykładów, jak skutecznie zaplanować doładowanie:

Polisacharydy: Makaron, ryż, ziemniaki, ciecierzycyca, soczewica, chleb, kuskus.

Mono- i dwusacharydy: Cukier, żelki, pastylki owocowe, słodkie napoje (nie dietetyczne), miód, dżem.

Płatki śniadaniowe to zwykle dobra kombinacja obu postaci węglowodanów, podobnie jak fasolka po bretońsku. W rzeczywistości istnieje wiele produktów, które zawierają oba rodzaje węglowodanów, ale musisz pamiętać, aby nie zawierały dużo tłuszczu. Zły wybór to na przykład czekolada lub ciasto. Przewaga mono-/dwusacharydów nad polisacharydami z perspektywy doładowania jest taka, że mają mniejszą objętość i są bogatsze w kalorie pochodzące z węglowodanów niż polisacharydy. Z długoterminowego zdrowotnego punktu widzenia, polisacharydy są bardziej korzystne, ponieważ zawierają błonnik, trochę białka oraz różne witaminy i składniki mineralne. Jednak jednodniowa wyżerka z mniej zdrowych węglowodanów nie będzie miała znaczącego wpływu na zdrowie, a ułatwi doładowanie. Pamiętaj jednak, że doładowanie węglowodanami to dość wyjątkowa propozycja.

Produkty marki TORQ mogą być stosowane jako część procesu doładowania węglowodanami, ponieważ są bogate w węglowodany i zawierają mało tłuszczu, ale błędem byłoby sugerować, że będą działać lepiej niż normalne jedzenie. Produkty marki TORQ mogą służyć prawdziwą pomocą w trakcie zawodów i tuż po nich (o tym wkrótce).

Jeden z produktów, który można by rozważyć do zastosowania w procesie doładowania węglowodanami to „TORQ energy – Natural Unflavoured”. Oferujemy wersję standardową oraz wersję ORGANICZNĄ, ale obie są tak samo skuteczne. Są to polisacharydy, lecz mają gęstość mono-/dwusacharydów, co oznacza, że pomimo posiadania gęstości i stężenia węglowodanów na poziomie cukru, nie mają słodkiego smaku. Produkt ten można dodawać do wszelkiego rodzaju słodkich i słonych potraw i napojów, jak herbata czy zupa - bez zmiany smaku. Jest on szeroko stosowany przez zawodowych kolarzy jako „niewidzialne kalorie”, które pomagają doładować węglowodany i uzupełnić energię po treningu, ponieważ 3 płaskie miarki mają taką samą zawartość węglowodanów, co do duża miska makaronu. Jeśli cię to interesuje wejdź na stronę torqpolska.pl gdzie jest więcej wiedzy na ten temat (pamiętaj, że mówimy tu o produktach z serii Natural i Natural Organic, a nie o mieszankach smakowych):



torq®
www.torqpolska.pl

RANO W DNIU ZAWODÓW:

Stanowczo uważamy, że w dniu zawodów nie można zrobić wiele więcej niż dokonać złych wyborów żywieniowych, które zniszczą formę. W tym momencie powinieneś być naładowany węglowodanami, więc efekt dalszego spożycia węglowodanów rano w dniu zawodów będzie bez znaczenia. Właściwie, jeśli spożyjesz znaczną ilość węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym (IG) na godzinę przed wysiłkiem, możesz czuć się przygaszony nie móc się skoncentrować na linii startu. Schemat poniżej pokazuje, w jaki sposób źródła węglowodanów o wysokim IG powodują wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie proporcjonalny wzrost wydzielania insuliny, co z kolei powoduje obniżenie poziomu glukozy we krwi. Ta paniczna reakcja rzeczywiście powoduje spadek poziomu glukozy we krwi (i wydłużenie czasu reakcji), a nie jest to stan, w jakim chcesz być rozpoczynając wielki wyścig.

Tak więc kluczem do optymalnego żywienia rano w dniu wyścigu jest połączenie węglowodanów o wysokim i niskim IG na śniadanie, aby nie spotęgować reakcji insuliny. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat źródeł wysokiego i niskiego IG, skorzystaj z wyszukiwarki Google, ponieważ jest tam o wiele za dużo informacji, aby umieścić je w tym artykule. Bardziej przetworzone węglowodany charakteryzują się wyższym IG, ponieważ są łatwiej rozkładane przez organizm. Surowe, zdrowe węglowodany mają zwykle niższy IG.

Dobrym pomysłem jest także spożycie nieco uboższego w białko śniadania na słońcu, jeśli masz na to ochotę, bo będzie to ostatni sycący posiłek na jakiś czas. A to wiąże się z ostatnim punktem - „niskokaloryczny”. Wybór produktów o niskiej zawartości tłuszczu to kluczowa kwestia do zapamiętania, jeśli chcesz przebrnąć przez dzień w przyzwoitej formie. W granicach rozsądku, możesz świętować i robić to, co chcesz, gdy miniesz linię mety, jednak nie daj ciała teraz. Powodem, dla którego spożycie tłuszczów w dniu wyścigu jest niepożądane jest to, że długo się trawia, a z powodu swojej formy dietetycznej są bezużyteczne z punktu widzenia metabolizmu. Wszyscy mamy sporo tłuszczu do zmetabolizowania pod skórą i wokół narządów, co sprawia, że spożywanie go w dniu zawodów nie przyniesie korzyści. Poza tym tłuszcz spowalnia przejście pokarmu przez jelita i utrudnia wchłanianie węglowodanów - a więc naprawdę nie jest to dobra rzecz. Dodatkowo, jeśli zjesz tłuste śniadanie, a na początku jazdy weźmiesz na tapetę doskonałe produkty energetyczne, zablokują się na tym „korku z tłuszczu”. Ciężko będzie ci strawić te dobre produkty, a potem - w trakcie jazdy - poczujesz mdłości i inne problemy żołądkowe. I nie będzie to wina spożytych produktów energetycznych, lecz spożytego wcześniej tłuszczu. Ważne jest aby pamiętać, że tłuszcz zawiera pewne istotne oleje omega oraz witaminy A,D,E i K, które są rozpuszczalne w tłuszczu, więc z pewnością nie należy całkowicie eliminować tłuszczu z diety, ale nie jest on potrzebny rano w dniu wyścigu ani - jak dowiesz się w następnym rozdziale - podczas samego wyścigu.

A przy okazji - doskonałe, polecane przez TORQ śniadanie przed jazdą to fasola na grzance bez masła i jeśli masz ochotę, plasterki lub dwa chudego boczku (po obcięciu tłuszczu). Spełnia wszystkie omówione wymogi.

W TRAKCIE WYŚCIGU:

Właśnie w trakcie wyścigu należy stosować produkty TORQ. Jako paliwo możesz stosować niskotłuszczowe formy węglowodanów - jak galaretki i kanapki z dżemem - ponieważ przede wszystkim dostarczają do krwi węglowodanów, ale nie jest to rozwiązanie optymalne i szczerze mówiąc, nie sprzedawalibyśmy swoich produktów, gdyby nie działały znacznie lepiej, szybciej i bardziej komfortowo.

Przed przełomem tysiąclecia badania naukowe udowodniły, że produkty na bazie glukozy dostarczają energię w trakcie wysiłku szybciej niż jakiegokolwiek inne, a w szczególności specjalny polimer glukozy o nazwie „maltodekstryna”. Stosując produkty na bazie maltodekstryny można było dostarczyć organizmowi około 60 gramów węglowodanów na godzinę, co zasadniczo oznacza, że „zaoszczędzono” 60 gramów węglowodanów na godzinę wysiłku. Ponieważ węglowodany są gromadzone w pracujących mięśniach w ograniczonych ilościach, podawanie energii w tym tempie było (i nadal jest) uważane za bardzo korzystne dla wytrzymałości wyczynowej.



W 2005 roku, nowe badania wykazały, że po zmieszaniu maltodekstryny z fruktozą (cukier z owoców) w stosunku 2:1, podaż węglowodanów zwiększyła się o **40%**, a to miało ogromny wpływ na określanie zaopatrzenia energetycznego w trakcie wyścigów. To oraz inne badania wskazują, że mieszanka maltodekstryny z fruktozą w proporcjach 2:1 pozwala na spożycie i wykorzystanie do 90 gramów węglowodanów na godzinę. Konsekwencje możliwości dostarczenia i wykorzystania 30 gramów więcej węglowodanów niż wcześniej uznawano za możliwe, mają znaczący wpływ na wytrzymałość wyczynową. Krótko mówiąc, taka mieszanka umożliwia zaoszczędzenie o **40%** węglowodanów więcej niż sama maltodekstryna, co jest dość wstrząsającym faktem. Tak niezwykle szybka podaż węglowodanów oznacza również, że produkt nie zalega w jelitach przez długi czas, więc problemy żołądkowe występują niezwykle rzadko. Wystarczy powiedzieć, że wszystkie produkty energetyczne marki TORQ zawierają mieszankę maltodekstryny i fruktozy w proporcjach 2:1, a aby jeszcze bardziej ułatwić opróżnianie żołądka, filozofia firmy polega w dużej mierze na stosowaniu produktów naturalnych. Dla dwóch produktów posiadamy certyfikat organiczny Soil Association, a dla czterech produktów certyfikat Fairtrade.

Tak więc, bez względu na to, czy zdecydujesz się stosować produkty TORQ, czy innej marki, czy po prostu galaretki dla dzieci, powinieneś spożywać co najmniej 40 gramów węglowodanów na godzinę, ale maksimum 90 gramów na godzinę - w zależności od wyboru „paliwa”. Ponieważ jesteśmy sponsorem tej imprezy, założmy dla dobra argumentacji, że faktycznie zamierzasz zastosować produkty TORQ. Dzięki temu o wiele łatwiej będzie nam wyjaśnić poniższy przykład. Produkty marki TORQ zostały zaprojektowane w dawkach po 30 gramów, aby ułatwić wszystkim życie:

500 ml Energy TORQ (zalecane stężenie 6%) = 30 gramów węglowodanów (1 jednostka TORQ)

1 X żel TORQ = 30 gramów węglowodanów (1 jednostka TORQ)

1 X batonik TORQ (nowy rozmiar 45g) = 30 gramów węglowodanów (1 jednostka TORQ)

Założmy, że podczas swojego pierwszego wyścigu chcesz popełnić błąd z ostrożności i przyjąć 60 gramów węglowodanów na godzinę zamiast 90. Oznacza to, że musisz spożyć 2 jednostki TORQ na godzinę, ale które? Poniższy schemat przedstawia wpływ odwodnienia na wydajność fizyczną, więc przyjmowanie wystarczającej ilości płynów również należy wziąć pod uwagę.

W skrócie, jeśli obficie się pocisz, więcej jednostek TORQ powinno pochodzić z napojów energetycznych, a nie z batoników lub żeli, ponieważ napoje jednocześnie nawadniają. Napoje energetyczne TORQ zawierają również 5 elektrolitów o wysokim poziomie, a więc im więcej wypijesz, tym wyższy będzie poziom uzupełnienia niezbędnych soli.

Zapobieganie to zwalnianiu i wspomaga proces nawadniania.

W warunkach chłodniejszych, gdy mniej się pocisz, co najmniej niektóre z jednostek TORQ mogą pochodzić z batoników lub żeli, bo choć napoje dostarczają odpowiedniego zapasu paliwa przy wypiciu ilości odpowiedniej do zaspokojenia potrzeb, wypełniają także pęcherz. A jeśli będziesz musiał zbyt często się zatrzymywać, nie osiągniesz dobrego czasu! Czy wybierzesz batonik, czy żel - zależy od ciebie. Batonik bardziej przypomina jedzenie, jeśli żołądek domaga się czegoś do przetrawienia, ale żele są znacznie łatwiejsze do spożycia w pośpiechu i są bardziej funkcjonalne, gdy niekoniecznie jesteś głodny.

Nasza propozycja jest następująca: zacznij od 2 jednostek TORQ na godzinę, a następnie przyjmuj po 3. Jeśli ważysz powyżej 70 kg, naprawdę nie powinieneś mieć problemu z 3 jednostkami TORQ na godzinę.

Zapewne nie trzeba tego powtarzać, ale przypomnijmy punkt o niskiej zawartości tłuszczu z poprzedniego rozdziału, ponieważ tłuszcz spożywany podczas jazdy ma niekorzystny wpływ na:

- a) przyswajanie węglowodanów**
- b) odczucia żołądkowo-jelitowe**
- c) wydajność (suma powyższych 2 czynników)**

Tak więc, jeśli batonik energetyczny jest obłany czekoladą lub jogurtem, będzie zawierał dość dużo tłuszczu. Dlatego nie stosujemy ich w naszych batonikach. Na rynku są również dostępne pozornie zdrowe produkty, które udają „energetyczne”, tak więc **SPRAWDZAJ ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU**. Najlepiej, jeśli wynosi około 2 gramy tłuszczu na 100 g produktu, a zawartość węglowodanów jest bardzo wysoka.

Ostatni punkt jest taki, że NIGDY nie należy czekać, aż dopadnie cię głód lub pragnienie. Od początku wyścigu trzeba narzucić sobie pewien reżim jedzenia i picia, a wtedy kalorie z węglowodanów przyswojonych na początku jazdy będą trzymały cię do końca. Jeśli zabraknie ci węglowodanów, doświadczysz zjawiska znanego w kolarstwie jako „padanie z wyczerpania”, a w bieganiu jako „ściana” i nie jest to wcale bardzo przyjemne. Jeśli jesteś naładowany węglowodanami i prawidłowo dostarczasz sobie „paliwa”, padnięcie z wyczerpania jest niemal niemożliwe, dlatego rób to, co jest właściwe.

PO ZAKOŃCZENIU WYŚCIGU:

Jedna szkoła mówi, że po zakończeniu wyścigu masz wszelkie powody, aby nagrodzić się piwem i popoľgować sobie z  łuszczem. Choć nie k łcimy się z tym punktem widzenia, istnieje kompromis. W ciągu 15 minut od zakończenia wyścigu, najlepiej spożyć odpowiedni napój regeneracyjny, ponieważ prawidłowe składniki odżywcze w tym czasie wykonają ogromną ilość pracy i oznacza to, że następnego dnia będziesz w stanie względnie normalnie chodzić i funkcjonować. Po wypiciu napoju regeneracyjnego oczywiście można się rozluźnić, wypić piwo i zjeść coś z rzeczy, k tre były niedozwolone w ciągu ostatnich kilku dni.

G wn  funkcj  napoju regeneracyjnego jest przywrócenie normalnego poziomu węglowodanów w mięśniach (glikogen) tak szybko, jak to tylko możliwe, co umożliwi szybszy powrót do treningów. Inne składniki napoju regeneracyjnego dobrej jakości pomagają w regeneracji mięśni/regeneracji biochemicznej i wspomagają układ odpornościowy. Naszym zdaniem napoje regeneracyjne są najlepszym rozwiązaniem w okresach dużego obciążenia treningiem (np. podczas przygotowa  do tego wyścigu), ponieważ zwiększają odporność na trening i umożliwiają bardziej intensywne trenowanie. Po imprezie tego typu, z pewnością pomog  ci poczuć się mniej zmęczonym następnego dnia, ale prawdopodobnie pozwolisz sobie na kilka dni bez roweru w ramach nagrody, więc czy w sumie są konieczne? Wybór należy do ciebie.

Produkt regeneracyjny TORQ nie jest dostępny w pojedynczej saszetce, ponieważ konieczna dawka zależy od masy ci ła, a my nie wierzymy w sprzeda  produktu, k try nie zadziała prawidłowo. Sprzedajemy małe tubki (4-7 porcji) i 1,5 kg worki (12-20 porcji). Powracamy do tematu zawartości  łuszczu. Jeśli produkt regeneracyjny ma wysoką zawartość  łuszczu, opóźni wch łanianie węglowodanów i białek, a celem spożywania napojów regeneracyjnych jest szybkie osiągnięcie w łasciwej mieszanki kalorii we krwi, gdy aktywność enzymów jest podwyższona (enzymy to substancje chemiczne występujące w organizmie, k tre wymuszają procesy odkładania i budowania).



TORQ Recovery zawiera 0,7 g tłuszczu na 100 g proszku, czyli niezwykle mało. Pamiętaj, że w przypadku gotowych napojów regeneracyjnych większość produktu to niskokaloryczna woda, co może zakłócić postrzeganie poziomu tłuszczu. Na przykład 0,7 g tłuszczu w 100 ml gotowego napoju to w rzeczywistości dość wysoka zawartość tłuszczu.

TORQ Recovery zawiera również białko serwatki, które ułatwia wchłanianie węglowodanów i wspomaga odbudowę mięśni, a także D-Rybozę i L-Glutaminę - bardzo potężne naturalne składniki, wybrane specjalnie ze względu na ich właściwości regeneracyjne/wzmacniające układ odpornościowy. W szczególności ryboza jest składnikiem bardzo charakterystycznym dla TORQ.

KONTYNUACJA TRENINGÓW:

Jeśli w następnym wyścigu chcesz być sprawniejszy i szybszy, zapoznaj się z naszym internetowym serwisem konsultacyjnym dostępnym pod adresem:

www.torqpolska.pl

Aby uzyskać poradę dotyczącą treningu lub odżywiania, możesz skontaktować się z nami pod numerem:

794 270 170



torq[®]

www.torqpolska.pl