**Nestetasapainotehtävä urheilijalle tai kuntoilijalle**

Tehtävän luonne: liikuntasuoritus, vähemmän kirjoittamista, hieman laskemista Tehtävät punaisella

Rinta (2015) mukaan päivän nesteensaanti voidaan jakaa kolmeen osaan nesteytykseen ennen liikuntasuoritusta, liikunnan aikaiseen nesteytykseen ja nesteytykseen liikunnan jälkeisessä palautumisessa. Nestetasapainon korjaaminen on hidasta liikuntasuorituksen jälkeen. Siksi nesteytyksestä tulisi huolehtia myös arjessa sekä erityisesti ennen liikuntaa ja sen jälkeen.

Päivittäisen perusnesteytyksen tarve vaihtelee, sillä kuntoilijat/urheilijat menettävät vaihtelevia määriä nestettä päivän aikana. Päivittäiseen nesteentarpeeseen vaikuttavat

* liikunnan rasitus ja kesto
* perimä (hikoilutaipumus)
* kehon paino (isommat urheilijat hikoilevat enemmän)
* olosuhteet (kuumassa ja kosteassa ilmassa hikoillaan eniten).

**Päivittäisen perusnesteytyksen tarpeeseen vaikuttaa myös harjoituksen aikana juotu nestemäärä. Jos harjoituksissa juodaan aktiivisesti, muodostuu nestehukasta pienempi ja perusnesteytyksen tarve vähenee**.

Perusnesteen päivätarve on noin 35 ml/painokilo. Ruuan mukana saadaan 1-1,5 litraa nestettä ja elimistön aineenvaihdunnassa sitä syntyy noin 3dl (Rinta 2015)

**Tehtävät**

**1.Laske** oma nesteentarpeesi yllä olevan esimerkin mukaisesti:

**2.Miksi ja kuinka paljon kuntoilija/urheilija tarvitsee nestettä päivän aikana**, jos hän liikkuu/harjoittelee **n.2 h päivässä kohtalaisessa rasituksessa**?

**3.**Jotta palautuminen n. **2 h kohtalaisen/kovan rasituksen harjoituksesta** alkaisi heti harjoituksen jälkeen, niin **mitä sinun tulisi huomioida energiansaannistasi** 30- 60 min. harjoituksesta? Entä siitä eteenpäin n. 2 h?

**4. Nestetasapainon seuranta (taulukko seuraavalla sivulla)**

**Punnitse itsesi ennen suhteellisen rankkaa kuntoilu- tai urheilusuoritusta tai peliä sekä välittömästi sen jälkeen**. Näin voit selvittää paljonko hikoilet suorituksen aikana ja juotko riittävästi. **Suorituksen tulee kestää vähintään tunnin**. **Toki tämä on vain arvio,** eikä näin pystytä tarkkaan selvittämään mitä kehossasi tapahtuu harjoituksen aikana, mutta antaa suuntaa.

**Toimi siis näin:**

**Ennen suoritusta**:

**Punnitse itsesi ennen suoritusta** ilman vaatteita ja kenkiä.

**Suorituksen jälkeen:**

**Punnitse itsesi välittömästi suorituksen** jälkeen uudelleen, ilman vaatteita ja

kenkiä.

**Vähennä aloituspainosta painosi suorituksen jälkeen. Saat tulokseksi nestehukan**

**määrän (kg).** Jos painosi on sama, olet juonut sopivasti. Mikäli painosi on noussut

suorituksen aikana, olet juonut yli tarpeen.

esim. 80 kg – 78,5 kg = nestehukka 1,5 litraa

Oma tulos:

**Jakamalla nestehukan määrän aloituspainolla,** saat nestehukan määrän prosentteina

kehon painosta

esim. 1,5 l / 80 kg = 0,018 eli 1,8 % kehon painosta

Oma tulos:

Painon lasku ei saisi ylittää **kahta prosenttia kehon painosta** suorituksen aikana.

esim. 50 kg painavalla enintään 1 kg, 75 kg painavalla enintään 1,5 kg, 100 kg

painavalla 2 kg.

Yhden prosentin nestevajekin voi jo haitata urheilusuoritusta. ([www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi))

**Minkälaisen harjoituksen teit ja mitä sait tulokseksi?**

**Juomataulukko harjoituksen aikana (Rinta 2015)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Harjoituksen kesto (h)**  | **Lämpötila (ºC)**  | **Rasitus kevyt**  | **Rasitus kohtalainen**  | **Rasitus kova\***  |
| 1-1,5 | 15-24 | Vesi 0-5 dl/h | Vesi 3-5 dl/h | Urheilujuoma5-8 dl/h |
| 1-1,5 | 25-30 | Vesi 4-6 dl/h | Vesi 6-8 dl/h | Urheilujuoma5-8 dl/h |
| 2-2,5 | 15-24 | Vesi 3-5 dl/h | Urheilujuoma5-7 dl/h | Urheilujuoma6-10dl/h |
| 2-2,5 | 25-30 | Urheilujuoma5-7 dl/h | Urheilujuoma7-9 dl/h | Urheilujuoma6-10 dl/h |
| 3-3,5 | 15-24 | Vesi 4-6 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma 6-8 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma7-10 dl/h |
| 3-3,5 | 25-30 | Urheilujuoma6-8 dl/h | Urheilujuoma 8-10 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma7-10 dl/h |
| 4-4,5 | 15-24 | Vesi 5-7 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma 9-12 dl/h+ ruoka |  |
| 4-4,5 | 25-30 | Urheilujuoma 7-9 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma 9-12 dl/h+ ruoka |  |
| >5 | 15-24 | Urheilujuoma 6-8 dl/h+ ruoka | Urheilujuoma 8-10 dl/h+ ruoka |  |
| > | 25-30 | Urheilujuoma8-10dl/h+ ruoka | Urheilujuoma10-12 dl/h+ ruoka |  |