

## **Így hidratálj futás közben!**

*Korompay-Túróczi Réka hosszútávfutó, triatlonista tanácsai*

*Budapest, 2016. április 14.*

**A tavasz az igazi futószezon kezdetét is jelenti. A kihívást kereső futók megkezdik a versenyekre való felkészülést, és sok kezdő, újrakezdő is futócipőt húz a lábára. A jó edzésterv és a megfelelő felszerelés mellett fontos odafigyelni a helyes, egészséges hidratálásra is annak érdekében, hogy az edzés igazán sikeres és hatékony legyen. Ehhez nyújt segítséget Korompay-Túróczi Réka hosszútávfutó, triatlonista, a Szentkirályi futónagykövete.**

A megfelelő folyadékbevitelnek kiemelt szerepe van a testmozgás esetében. Edzés közben az izzadással és légzéssel a szervezet jelentős mennyiségű folyadékot és ásványi anyagot veszíthet – egy óra intenzív edzés testsúlytól függően akár 1-2 liter folyadékvesztéssel is járhat. Ha ezt nem pótoljuk megfelelően, fokozott fáradékonyság, szédülés alakulhat ki, csökkenhet a teljesítmény és hamarabb alakulhatnak ki izomgörcsök. Ahhoz tehát, hogy testünkben kihozassuk a maximumot és megfelelően regenerálódhasson, fontos a helyes folyadékbevitel.

Korompay-Túróczi Réka hosszútávfutó, triatlonista, a Szentkirályi futónagykövete 7 pontban foglalta össze a hidratációval kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, amire érdemes odafigyelniük azoknak, akik a futást választják.

1. A sportolással járó folyadékvesztésért érdemes előre kompenzálni és feltölteni a folyadékháztartást: ehhez az edzés előtti fél órában fogyassz körülbelül fél liter vizet, kisebb adagokban elosztva.
2. Az elvesztett vizet folyamatosan érdemes pótolni. Edzés közben izzadákonyságtól, testsúlytól és a mozgás intenzitásától függően negyedóránként kb. 1-2 dl fogyasztása javasolt, az azt követő 30 percben pedig 2,5 dl vizet érdemes fokozatosan meginni.
3. Futás közben a komfortérzet érdekében kevesebb víz fogyasztása lehet javasolt: negyedóránként 1-2 korty, maximum 1 dl. Futóverseny közben, ha nincs nálad víz, minden frissítőponton, azaz 4-5 kilométerenként érdemes frissíteni.
4. A verejtékkel számos ásványi anyag és nyomelem – például nátrium, kalcium, kálium, magnézium – távozik a szervezetből, amelyek pótlása nélkülözhetetlen. Sportoláshoz érdemes ezért ásványvizet fogyasztani.
5. Reggeli edzés esetében különösen fontos a megfelelő hidratálás, mivel előtte egész éjszakán át nem jutott folyadékhoz a szervezet. A folyadékpótlás ilyenkor beindítja az anyagcserét, és „felébreszti” a szervezetet. Ha reggel futni indulsz, ébredés után igyál egy nagy pohár ásványvizet!

6. Egyeseket zavarhat, ha edzés közben túl sok a folyadék a hasában, különösen bizonyos típusú mozgások esetén, mint például futásnál az intervall edzés. Ilyen esetben érdemes inkább kevesebb folyadékot bevinni, és fokozatosan kitapasztalni, mennyi víz fogyasztása esik jól edzés közben.
7. Hosszabb táv esetén még fontosabb odafigyelni az izzadással elveszített folyadék és ásványi anyagok pótlására. Míg 100 méter lefutása az egyéni tényezőktől függően kb. 1,5 deciliter folyadékvesztéssel is járhat, addig 10 km esetén ez akár 1,5 liter is lehet. Ha növeled a megszokott futótávod, vigyél magaddal több ásványvizet!

Korompay-Túróczy Réka a Szentkirályi Fuss neki! nevű programjának keretében Fehér Balázs zenészt és három szerencsés jelentkezőt készít fel a Telekom Vivicittá futóversenyre, amelynek idén a Szentkirályi a hivatalos ásványvize. Az április 16-17-ei esemény résztvevőit közel 50 000 liter természetes ásványvízzel várja a Szentkirályi, amely megtalálható lesz minden frissítőállomáson, illetve a befutócsomagban is.

További információ, és a felkészüléssel kapcsolatos tippek:

<https://www.facebook.com/Szentkiralyi.Asvanyviz/>