

# BLANDNINGSTIPS



## ISHOCKEY

Hockeyspelare har en fördel jämfört med fotbollspelare när det gäller "förfriskningar" under match. Korta, intensiva ruscher med snabba byten möjliggör ett jämnt intag av energi i olika former i bäset. Risken för lågt blodsocker torde inte vara så stor, men verkligheten är den att vatten fortfarande finns i de flesta sportdrycksflaskor. Kanske materialaren har en Dextrostablett att bjuda på, som ger kortvarig energi? Påfyllning av energi efter match prioriteras inte heller nämnvärt, varför är det så? Inom detta område har man mycket att vinna!

Med en sportdryck som effektivt tillgodoser muskler och hjärnas glukosbehov kan koncentration och ork ligga på topp hela matchen. Sett över säsong bör man se att trupper som skött den dagliga kosten och energiintag i samband med träning/match drabbas av färre infektioner och överträningssymptom. Med andra ord, kostens betydelse är lika stor som träning och vila!

Vitargo i praktiken – optimera ork och återhämtning!

### Vitargo under träningsläger eller turnering

Om laget har ett tufft träningschema ökar risken för överträning. För att undvika detta är en snabb ÅTERHÄMTNING efter träning och match viktigt. Fyll på med kolhydrater så fort du har möjlighet, gärna i kombination med protein. Under turneringar eller tuff matchning sjunker i regel kolhydratdepåerna i kroppen, och blir de riktigt låga ökar risk för skador och infektioner. Vitargo återladdar glykogen(energi) i musklerna minst 70% snabbare än t.ex. vanligt förekommande kolhydrater i sportdrycker och läsk<sup>1</sup>. Dessutom är den skonsam mot magen. För att så snabbt så möjligt starta kroppens inlagring av glykogen rekommenderas Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte som sportdryck under aktivitet samt Vitargo Gainers Gold som återhämtningsdryck. Läs vidare under **Match**

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter match/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O´Boy! Slarva inte med maten!

<sup>1</sup> Glykogeninlagringshastighet i muskel efter vätskeintag innehållande kolhydrater med låg respektive hög molekylvikt. "Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses". Abstract i *European Journal of Applied Physiology* Volume 81 Issue 4 (2000) pp 346-351

## 2 träningstillfällen/dag

1a passet: En påse (75g pulver) intas direkt efter träning. Välj med fördel Vitargo Carboloader, Vitargo +Electrolyte eller Vitargo Gainers Gold för att återställa glykogendepåerna.

2a passet eller match: Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte intas lämpligen under samtliga perioder. 1 påse blandas till 1 Liter. En portion Vitargo Gainers Gold intas direkt efter matchen för att påskynda återhämtning. (Dricker du sportdryck under matchen orkar du bibehålla koncentration tiden ut. Intas bara vatten ökar risken att orkeslösheten kommer smygande under sista perioden.)

## 1 träningstillfälle/dag

### Träning

Efter tuff konditionsträning, är det lämpligt att dricka en portion Vitargo Carboloader eller en portion Gainers Gold direkt efter passet.

# BLANDNINGSTIPS



## ISHOCKEY

### Match

Dagen före match kan du kolhydratladda med en påse Vitargo Carboloader, som du dricker under kvällen. Detta motsvarar ungefär 3 tallrikar extra med pasta!

Under match intas lämpligen sportdryck, Vitargo Carboloader el. Vitargo +Electrolyte. Vi rekommenderar att sportdryck intas redan under uppvärmning. I paus föredrar en del spelare något "matigare", tex energikakor. Vitargo Endurance bar fungerar utmärkt. Efter slutsignal – börjar återhämtningen. Vi rekommenderar Vitargo Performance bar eller Vitargo Protein bar att tugga på, dryck Vitargo Gainers Gold. (Energikakorna ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater, Gainers Gold 19g protein och 49g kolhydrat).

### Vitargo för ökad muskelmassa

Om du som hockeyspelare behöver lägga på dig ytterligare muskelvikt måste energin du får i dig överstiga energin du gör av med. Detta kallas att befinna sig i positiv energibalans. Flertalet aktiva idrottare upplever det jobbigt att äta stora mängder mat, framför allt ökade mängder av ris, pasta eller potatis. Istället för att två eller tredubbla portionerna intas Vitargo mellan måltiderna eller före och efter träningarna och vid måltider läggs normala portioner på tallriken. Vitargo kan vara lämpligt att inta, tex Vitargo Gainers Gold eller Vitargo +CREATINE. Kreatin har visat sig ge snabba viktökningar, då kreatin och vätska ansamlas i muskeln och gör det gynnsamt för muskelbyggning.

#### *Kreatin*

Glykogen och kreatin är två olika energireserver för musklernas arbete. Glykogen är energireserven vid utdraget fysiskt arbete, kreatinreserven tas i bruk då musklerna behöver en mycket snabb men kortvarigt intensiv/explosiv energiförsörjning som t.ex. vid sprintlopp.

Kreatin har i vetenskapliga studier bl. a. visat sig kunna öka muskelstyrkan samt att repetitionstempot bibehålls under längre tid under fysiskt arbete. Med vetenskapliga studier som grund har den effektivaste blandningen av kolhydraten Vitargo® och kreatin tagits fram.

Under 4-6 veckor, under en intensiv träningsperiod med vikter och specifik hockeyträning rekommenderar vi följande:

#### Uppladdningsfas

Dag 1-4: Drink 1 portion Vitargo +Creatine på förmiddagen, drick ½ portion ca 15 min innan träning. Efter träning tas ½ portion Vitargo +Creatine. Om du har vilodag, drick 2a portionen under eftermiddagen.

Dag 5 och framåt: 1 portion intas totalt under dagen, träningsdagar tas ½ portion Vitargo + Creatine 15 min innan träning, och resten efteråt. Vilodagar tas portionen någon gång under dagen.

Övrigt: När uppladdningsfasen, dag 1-4 är över, kan det vara lämpligt att under dagen använda Vitargo Gainers Gold som mellanmål, alternativt återhämtningsdryck efter träning.

Lycka till!