

Etter trening trenger kroppen og drikke. Påfyll av næringsstoffer og væske er nødvendig for å reparere kroppen etter endt treningsbelastning, slik at den er klar til å yte med like god kvalitet på neste trening.

## HVORFOR



Når vi trener **brytes kroppen ned** og batteriet vårt tømmes. Som en bil tom for bensin, tømmes kroppens foretrukne drivstoff (karbohydrater). Oppspart karbohydrater (glykogen) i muskulatur og lever tappes, proteiner brytes ned og vi mister væske og salter gjennom pust og svette. **Desto flere og hyppige treninger**, desto viktigere er det å være nøye med å få i seg mat og drikke etter trening.



Etter trening trenger kroppen å gjenopprette **væskebalansen** for å være rustet til neste trening. Kroppen består av omtrent 2/3 vann og cellene er avhengig av å opprettholde denne væskebalansen for å prestere på topp og restituere seg optimalt.



**Karbohydrater** er det viktigste næringsstoffet å tilføre kroppen etter endt trening. Flere økter per dag (kortere restitusjonsvindu) krever at man enda nøyer med et raskt inntak, slik at kroppen får tid til å bygge seg opp igjen.



**Protein** er kroppens byggesteiner og bidrar til restitusjonsprosessen ved å bygge opp muskelcellene og hjelpe gjenopprettelsen av karbohydratlageret (glykogensyntesen). Både etter trening av utholdenhet og styrke bør proteiner derfor inntas sammen med karbohydrater.

## HVORDAN



For å få på plass gode rutiner rundt restitusjonsinntak **krever det at man planlegger slik at mat og drikke er tilgjengelig**. Still krav til medbrakt drikkeflaske i treningsbagen, sett av tid til jevnlig korte drikkepauser. Påminn utøverne om inntak av for eksempel banan, muslibar, sjokolademelk og brødsiver etter trening.



Hvor mye væske man taper er avhengig av hvor mye man svetter. Vektnedgang under trening kan bety for lite væskeinntak, vektoppgang kan bety for mye. Anbefalingen er å **erstatte 150% av tapet** i timene etter trening for å komme tilbake i væskebalanse (1 kg vekttap = 1,5 L væske).

- Vann, melk, mineralvann, saft, (sportsdrikk)



Rett etter trening bør vi innta et måltid med **rikt på karbohydrater og noe protein** for å starte restitusjonsprosessen og sikre energibalansen. Deretter bør vi innta et større måltid noen timer senere. For de som synes det er vanskelig å innta et måltid kan bruke flytende alternativer, det viktigste er at man inntar noe og velger det man liker! Se konkrete tips på neste side.





## TIPS TIL «TRENEREN»

Spørsmål du kan stille utøveren dine på trening:

1. Har du med deg **drikkeflaske**, og er det fylt opp?
2. Har du med deg noe til å **fylle på med** etter trening?

Felles tiltak som skaper en god prestasjonskultur for dine utøvere:

1. Jevnlige **drikkepauser** under trening
2. Avsatt tid til **felles restitusjonsinntak** etter harde og lange treninger
3. **Medbragt næring** på cup/bortekamp/stevne/konkurransen o.l.
  - Matpakke, rester, frukt, nøtter, yoghurt, sjokolademelk, saft, rosiner

## Trening over 1 time



**Behov** for 0,5-1 L væske ved svak saft (sportsdrikk)

## Hard, hyppig trening



**Behov** for næring rett etter trening

## Næringsstoffer



**Behov** for karbohydrater + protein

Tips til restitusjonsmat rikt på karbohydrater og noe protein

- Banan + melk/sjokomelk/yoghurtdrikk
- Rosiner + melk/sjokomelk/yoghurtdrikk
- Yoghurt med korn
- Brødsiver med ost/skinke
- Smoothie med yoghurt
- Juice + nøtter
- (Restitusjonsbar/restitusjonsdrikk)



## OPPSUMMERING

1. Påfyll av mat og drikke er viktig for **god restitusjon og kvalitet** i hver trening.
2. Drikk jevnlig på trening og **erstatt væsketap i timene etterpå**.
3. Fokus på et raskt måltid like etter trening **rikt på karbohydrater og noe protein**.