

גורמים המשפיעים על היכולת והתוצאות שלנו

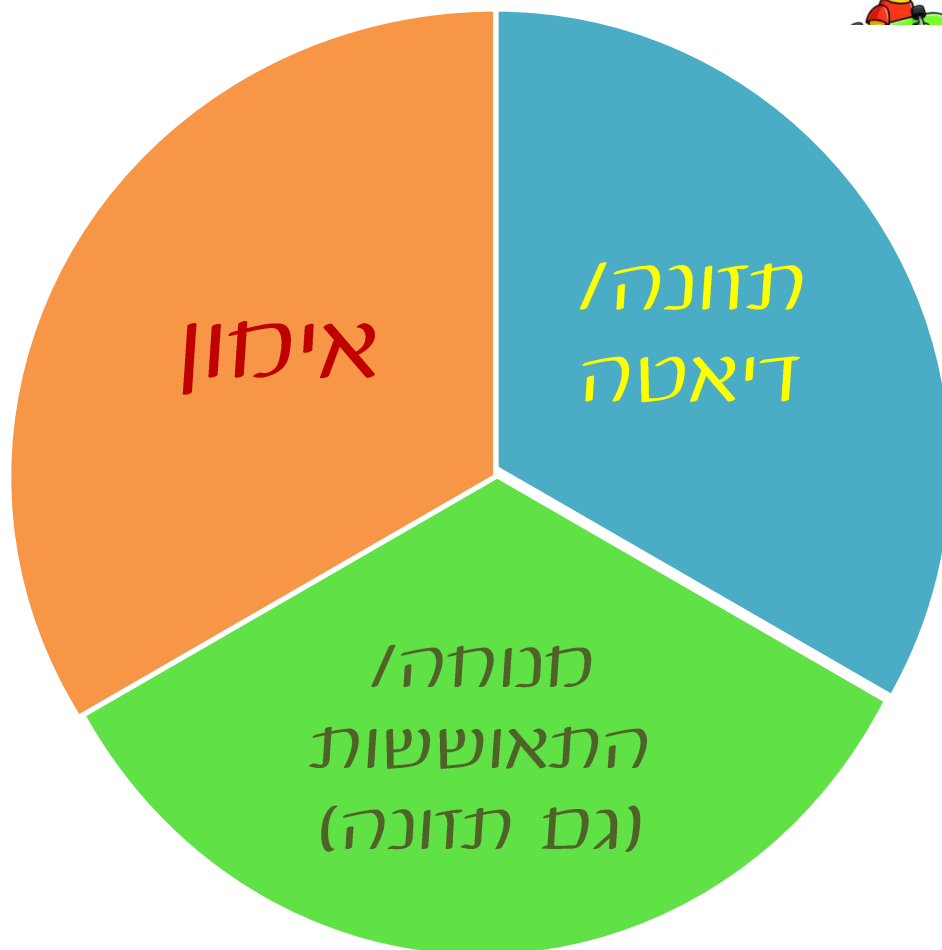


• גנטיקה

• איכון אופטימלי

• כנוחה (פ' שעות שינה)

• תזונה



תזונה בספורט

- תזונה לפני האימון
- תזונה במהלך האימון
- תזונה מיד אחרי האימון
- תזונה במהלך כל היום



- לשפר את היכולת
- להפחית סיכון לפציעות
- להתאוששות טובה



תזונה לא מספקת?

- איבוד משקל

- איבוד כח

- עייפות

- כאבים בשרירים וכאבי מפרקים

- מחסור ברכיבי מזון

- צינון - מערכת חיסון

- ביצועים פחותים

- תסמונת אימון יתר



פחיתות



חד סוכר



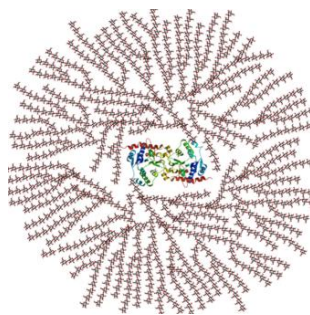
דו סוכר



רב סוכר



פחמימות



• ה "דלק" העיקרי של השריר

• נאגר בשריר כגליקוגן

• מחקור האנרגיה הזמין ביותר וזה שמגיע הכי מהר לשרירים

• ככל שהדופק גבוה יותר מסתמכים יותר על פחמימות כדלק



היכן נאגר???



בשרירים 350-400 גר (1500 קק"ל)

בכבד 100 גר (400 קק"ל)

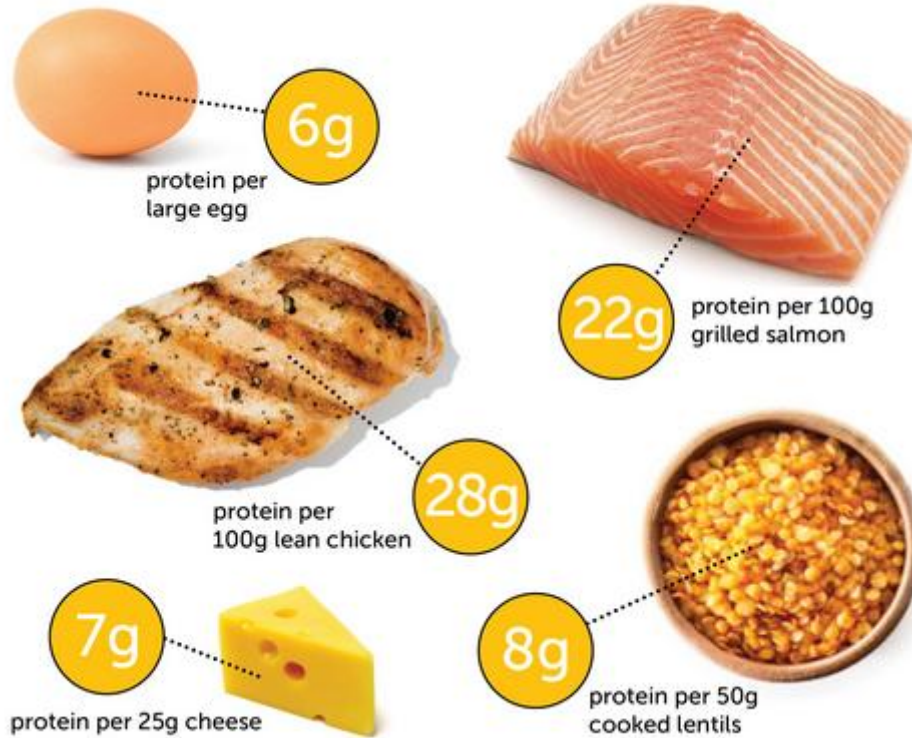
חלבונים

• גדילה ובניה של שריר

• חסייע בשיקום ותיקון שריר שנפגע

• לאכול לאורך כל היום

• אחרי אימון בשילוב עם פחמימה



How you could get your fifty a day

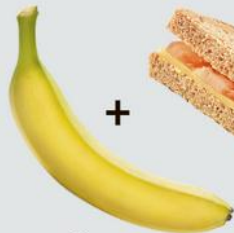
50g The recommended daily protein intake for a person of average weight

Glass of milk

Banana

Cheese and
tomato sandwich

Chicken breast
and salad



8g of protein

2g

10g

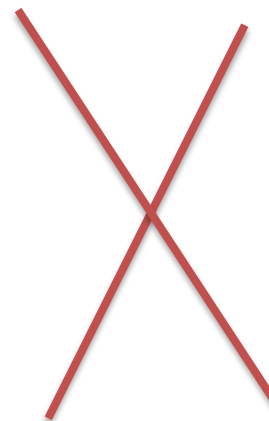
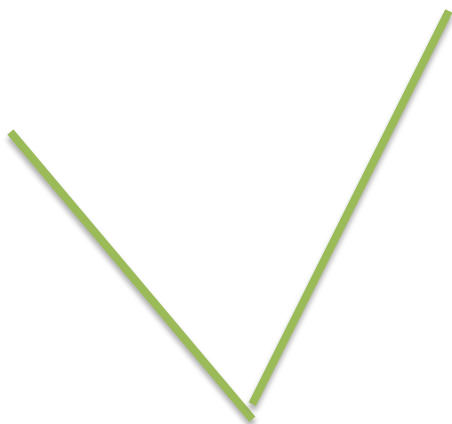
30g



חלבונים - יש צמחוניים/ טבעוניים?



שומן - אבל הבריא

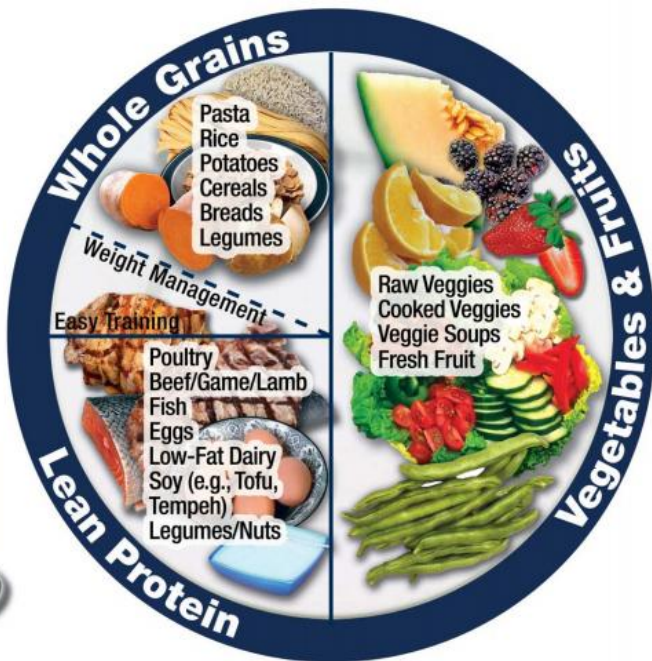


FATS

1 Teaspoon



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages

FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup

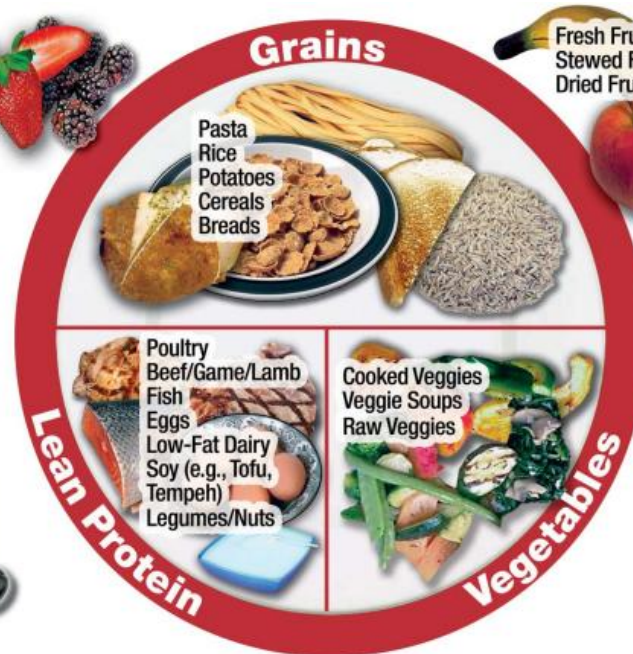
במהלך אימונים קלים או סנוחה

FATS

2 Tablespoons



Avocado
Oils
Nuts
Seeds
Cheese
Butter



Fresh Fruit
Stewed Fruit
Dried Fruit

Water
Dairy/Nondairy
Beverages
Diluted Juice
Flavored
Beverages

Coffee
Tea

FLAVORS

Salt/Pepper
Herbs
Spices
Vinegar
Salsa
Mustard
Ketchup

במהלך ימי אימון קשים

נוזלים



Lungs: 90% water



Blood: 82%



Skin: 80%



Muscle: 75%



Brain: 70%



Bones: 22%

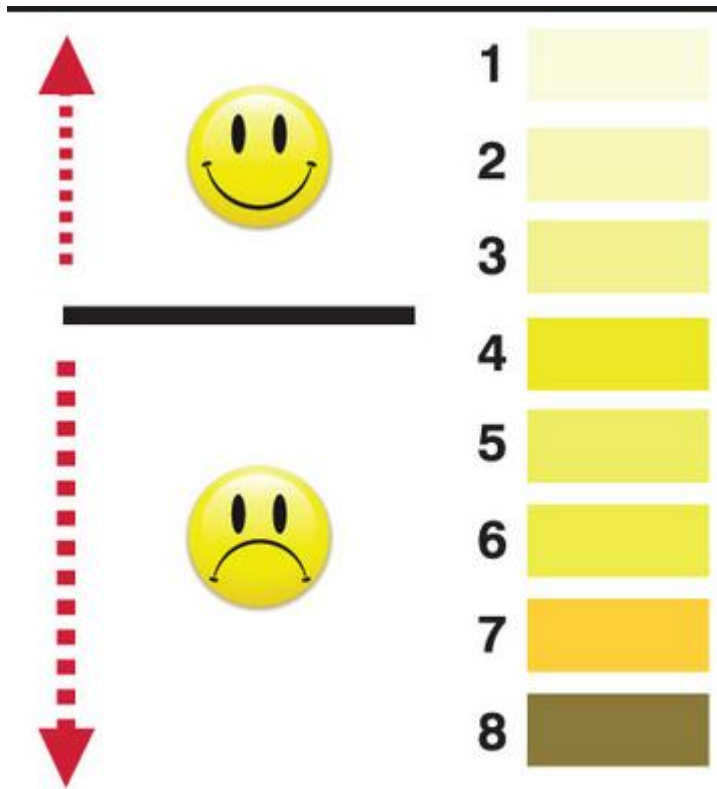
סיכונים להתייבשות



↓ עצמת השריר
↓ יכולת מנטלית
↓ מהירות
↑ סכנה לפציעות

75% מהשריר - חים

קצת חיובשים?



– ירידה בריכוז

– חמורים להתעייף

– התאוששות איטית

– התכווצויות שרירים

– בחילות והקאות

– קצב לב מוגבר

– כאב ראש

כמה לשתות?

- תלוי בעצימות האימון
- משך האימון
- תדירות
- תנאי מזג אוויר

2-3 ש' לפני אימון: 2-3 כוסות

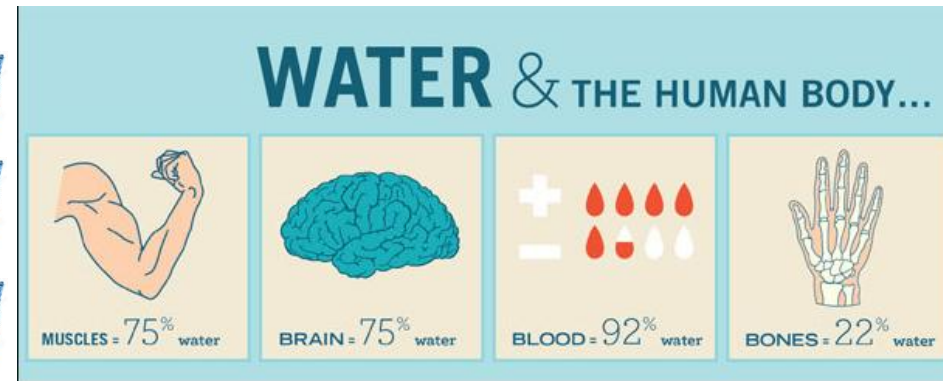
15 דק לפני אימון: 1-2 כוסות

כל 15 דק: 1 כוס



חשיבות נוזלים

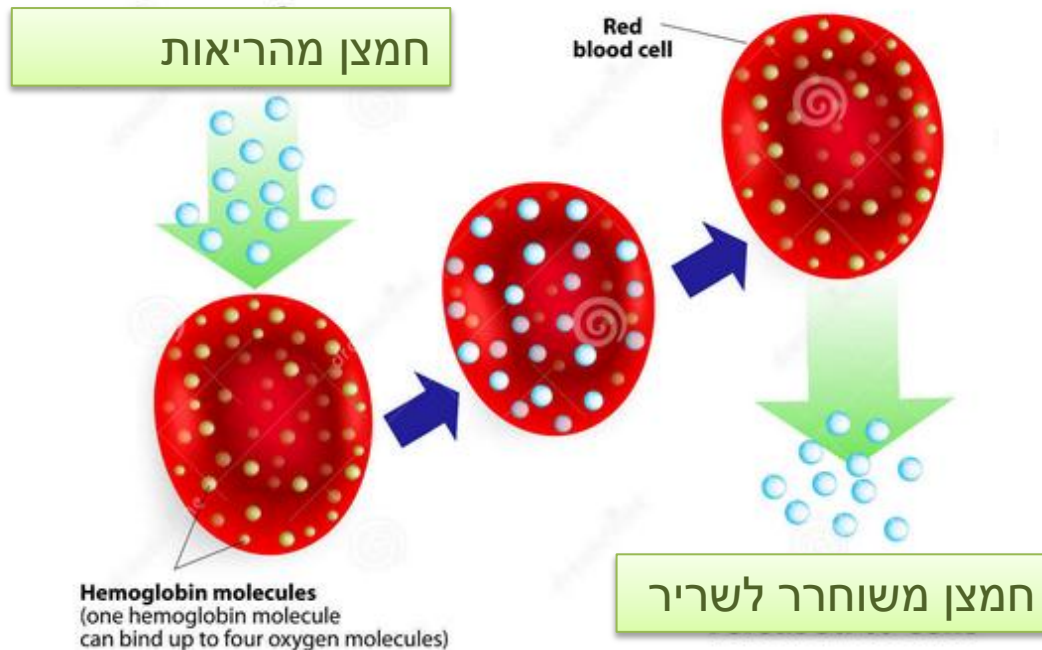
- מאפשר ויסות חום גוף
- משפר התאוששות מאימון
- מפחית התכווצויות
- משפר ריכוז



- לקחת בקבוק מים אתכם
- פירות וירקות מכילים נוזלים
- לשתות גם במהלך הארוחות

ברזל

- מעורב במעבר חמצן בגוף
- חסייע בייצור כדוריות דם אדומות
- חלק מהמוגלובין, מעביר חמצן מהריאות לשרירים
- בחוסר - פחות חמצן יגיע לשרירים והתפקוד יפגע



ברזל

מהחי

- בשר
- הודו
- עוף
- דגים
- ביצים

מהצומח

- עלים ירוקים
- כהים
- טחינה
- שקדים
- טופו
- עדשים
- שעועית

חסר ברזל?

- נמוך כאשר:

- תזונה לא מספקת
- דימום או פציעה
- מאבדים בזיעה והפרשות

- מה מרגישים:

- עייפות וחולשה
- תחושה שקשה יותר לנשום
- יכולת אירובית נפגעת
- תאבון ירוד
- קושי להתרכז



סידן

- המינרל הנפוץ ביותר בגופנו - מרכיב עיקרי בעצמות
- כמעט כולו נמצא בעצמות ובשיניים
- תפקיד חשוב בפעילות השרירים
- כמות מומלצת ליום: 1300 מ"ג

- מוצרי חלב - 100 מ"ג סידן/ 100 גר
- קטניות
- טופו
- שומשום/ טחינה
- עלים ירוקים
- סרדינים...



מה אוכלים ומתי

- שיספק אנרגיה

- שיתאים לפעילות (אימון קל? ארוך?)

- שלא יכביד

לפני אימון



- אימון בבוקר - תלוי במשך האימון ובענף.

- פחמימה קלה לעיכול

- כמות גדלה בהתאם לאורך האימון

– נלפני רכיבה של 3 שעות אוכלים יותר
מאשר לפני אימון קצר וקל)

- לחם לבן עם ריבה/ דבש

- דגני בוקר

- 2-3 תמרים

* לכל אחד מתאים משהו אחר - צריך לנסות



יש זמן בצהריים?



ומשהו קטן נוסף חצי שעה לפני



בזמן האימון



התאוששות - אחרי אימון

כבר מתכוננים לאימון הבא

- השבת נוזלים ומלחים
- חיילי מאגרים - פחמימות לחילוי גליקוגן
- שיקום שריר - חלבונים לבניית השריר שנפגע

בסמוך לסוף האימון - זרימת הדם לשרירים עדיין מוגברת

• לעצור פירוק שריר ולהתחיל לבנות

• השריר רגיש יותר

• תיקון רקמות שנפגעו



ארוחות לאחר אימון

- השבת נוזלים
- חילוי מאגרים - פחמימות לחילוי גליקוגן
- שיקום שריר - חלבונים לבניית השריר שנפגע



לאחר אימון - חלבון + פחמימה

פחמימה
פרי
קוואקר
2 פרוסות לחם
דגני בוקר
תפוז
פסטה/ אורז/ קוסקוס

חלבון
יוגורט גדול
חצי קוטג'
ביצה
גבינה צפתית/ בולגרית
חלב/ חלב סויה
קטניות (שעועית/ עדשים)
אדממה
בשר
דגים



לאחר אימון - חלבון + פחמימה

ספגטי + בולונז



אורז ועדשים



כריך + סוניה



יוגורט + פרי



עוף _ אורז וירקות



כריך + ביצה

