

Výživa tenistů

Tenis má jako sport svá specifika. Je to intenzivní sport s množstvím krátkých sprintů a delších pauz. Většina jednotlivých výměň trvá do 10 sekund. Zároveň se jedná o vytrvalostní sport, protože zápas může trvat i několik hodin. Proto je důležité, aby mělo dostatek energie, tekutin a minerálních látek.

Aktivní tenista potřebuje denně na každý kilogram své tělesné hmotnosti přijmout asi:

- 6 g sacharidů (a pokud na kurtu trávíte i několik hodin denně, může to být i 7 -10 g). Vhodné typy sacharidů obsahuje ovoce a zelenina, obilí (hlavně pšenice), rýže či batáty nebo brambory. Konzumace sacharidů zajišťuje sílu a kvalitu úderů a také rychlost při běhání.
- 1,5 - 2 g proteinů. Bílkoviny jsou velmi důležité při budování a regeneraci svalové hmoty, kterou tenista pro svůj výkon nezbytně potřebuje. Vhodnými zdroji bílkovin jsou maso, vejce, tvrdé sýry, luštěniny, tempeh (tofu z fermentované soji).
- Alespoň 1 g lipidů. Mezi zdravé zdroje tuků řadíme: tučnější hovězí maso, tučné mořské ryby, vejce, máslo, olivový olej, ořechy a semínka, tvrdé sýry, avokádo a kakaové máslo či přírodní kokosový olej.

Pitný režim

Tenisté musí pitný režim dodržovat velmi důsledně. Příslun dostatečného množství tekutin během hry pomáhá předejít vyčerpání a přehřátí.

Kontrolujte si barvu moči, při správné hydrataci by měla být světle žlutá.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce