

SPORT

Alkohol ja kehaline treening

Alkohol mõjutab keha võimet toota toidust energiat, aeglustab reaktsioonikiirust, suurendab kehasoojuse kaotust ja vähendab vastupidavust.

Kui juua alkoholi 24 tundi enne sportimist, suureneb tõenäosus, et tekivad lihaskrambid.

Keha vajab peale treeningut veevarude taastamist. Juues alkoholi jätkub kehas dehüdratatsioon ning vee väljutamine kehast.

Kuidas mõjuvad paar *drinki*?

On üllatav, kuidas väike alkoholi kogus mõjub saavutusvõimele.

Kui sa võtad sporti tõsiselt ja tahad anda endast parimat, on hea teada fakte, kuidas alkohol mõjutab tulemusi.

Vastupidavus

Energiaks vajalik suhkur toodetakse maksas ning vabastatakse sealt glükoosi näol vereringesse. Alkohol vähendab keha võimet toota seda suhkur, niisiis on sul vähem energiat ja halvem vastupidavus.

Tuleb meeles pidada, et kui jood alkoholi õhtul, enne sportimist, siis ei pruugi sul jätkuda sportimiseks energiavarusid. Samuti alkoholi tarbimine enne või sportimise ajal võib viia vigastusteni. Alkohol pikendab taastumise ja paranemise aega vigastusest.

Kehasoojuse kaotus

Selle sümptomi tunnend ära, kui peale peoõhtut sportides on kehas kuuma- ja külmalained. Esmalt tekitab alkohol palavikulise tunde. Samuti võib liiga kiire kehatemperatuuri langus viia hüpotermiani. Mida kauem treenida külmas ilmas, seda suurem on risk.

Reageerimiskiirus

Alkohol mõjub reageerimiskiirusele ka tunde pärast tarbimise lõpetamist. Alkohol mõjutab kesknärvisüsteemi ja aeglustab info töötlemist ajus, mis omakorda mõjutab reaktsiooni, koordineerimist, täpsust ja tasakaalu- kõike seda, mida on sportlasel vaja püsivaks tippvormis.

Tõlgitud:

<http://www.alac.org.nz/Sport.aspx?PostingID=835>