

IX Maratón BTT Capitana – Open de España

Recomendaciones para obtener un buen rendimiento en esta competición:

- I. **Hidratación**
- II. **Reposición energética por el gasto calórico**
- III. **Recuperación y reducción del catabolismo (desgaste) muscular**

I. HIDRATACIÓN

La pérdida de **electrolitos**, al igual que el agotamiento de los depósitos de glucógeno, limita el rendimiento y además afecta seriamente a la salud. La velocidad de rehidratación es mucho más lenta que la de hidratación, por lo que el protocolo a seguir siempre es a modo preventivo y en el tipo de esfuerzo que estamos evaluando es recomendable ir reponiéndolos durante el ejercicio.

Para mejorar el rendimiento deportivo y proteger la salud del deportista, las bebidas de rehidratación deben contener los electrolitos cuya reposición es básica, en sus cantidades idóneas, así como otra serie de principios que en su conjunto persigan esos mismos fines. Con los productos **Vitaldrink ó Vitaldrink Salts+** , conseguimos:

- Regular las contracciones musculares. El agotamiento de los depósitos de estas sales ó electrolitos provocaría los calambres musculares tan molestos durante la práctica deportiva.
- Evitar náuseas y activar el estómago tras los parones digestivos en deportes de larga duración.
- Mantener los depósitos de sales con los niveles necesarios en épocas especialmente calurosas o personas con alta sudoración, garantizando un elevado rendimiento.
- Combatir la acidosis metabólica en el organismo al utilizar en su formulación ácido cítrico y citrato.

II. REPOSICIÓN ENERGÉTICA

II.a) Desayuno los días de la prueba

Es conveniente que desayunemos al menos **2 ½ horas antes** del inicio de la carrera, con una buena base de hidratos de carbono. Para aquellos que les cueste desayunar o los que quieran aumentar la ingesta de hidratos, aminoácidos, vitaminas y minerales, mediante un producto pre-entreno, recomendamos tomen un batido de nuestro **COMPLEX 4:1**

II.b) Reposición Energética durante el ejercicio (entrenos y/o carrera)

El agotamiento de los depósitos de glucógeno tiene como consecuencia inmediata la caída en el rendimiento y el aumento de los tiempos de recuperación. El protocolo que evita entrar en hipoglucemia se debe realizar siempre de forma preventiva por lo que es aconsejable:

- Comenzar la ingesta de nutrición deportiva específica **a partir de 30' ó 40' de la salida**. Es recomendable que tomemos productos que contengan índices glucémicos altos y de liberación sostenida, teniendo en cuenta que la recomendación generalizada de lo que puede asimilar el organismo es **1 gr/min.**, lo que nos daría un consumo de **60 gr/hora**.
- Podéis tomar GEL **ORAL** ó barrita **FASTER BAR**, que aportan de hidratos de carbono de reposición energética inmediata, las unidades necesarias estarán en función del tiempo que estimemos vamos a tardar en cubrirla.
- Si prevemos que la Prueba va a durar **4:00 horas**, deberíamos reponer entre **200-250 gr** de hidratos de carbono. Esta sería la suma de todo lo que ingiramos: barritas, geles, bebidas energéticas, etc. Además, sería conveniente dedicar un poco de tiempo en los avituallamientos que la organización de la carrera dispondrá con agua, frutas y demás para reponer fuerzas, porque con ello conseguiremos mejores resultados, tanto físico como de rendimiento en carrera.

II.c) Reposición Energética después del ejercicio

Durante los 30' siguientes a la finalización del ejercicio, se dispone de la llamada ventana metabólica que optimiza al máximo la asimilación de los nutrientes y que debemos aprovechar para realizar la recarga del glucógeno utilizado. Durante este tiempo el organismo asimila entre **1 y 1,5gr/kg** de hidratos de carbono.

III. RECUPERACIÓN Y REDUCCIÓN DEL CATABOLISMO MUSCULAR

La intensidad, duración y frecuencia del esfuerzo, son las variables que inducen a un menor o mayor catabolismo muscular. Las ayudas ergogénicas recomendadas para esta recuperación post-ejercicio, es el aislado de suero lácteo y los aminoácidos ramificados (Bcaa's) con alto contenido en Leucina.

Hay que resaltar que la reducción del catabolismo muscular tras el esfuerzo, es más efectiva cuando la ingesta de aislado de suero y/Bcaa's, va acompañada de carbohidratos de alto índice glucémico.

Es importante que los protocolos expuestos a continuación se practiquen y lleven a cabo, no solo el día de la prueba sino en el periodo de entrenamiento, buscando dos objetivos:

1. Conseguir la **adaptación** del organismo a su utilización, garantizándonos su tolerancia y aceptación de cara a la competición.
2. **Reducir el tiempo de recuperación** entre sesiones, que en consecuencia permitirá mejorar el rendimiento y llegar al día de la competición sin carencias nutricionales.

Indicar a los deportistas que participaran en esta prueba, que es conveniente aprovechar todos los puntos de avituallamiento que la Organización de La Capitana, dispone en todo el trazado. Con respecto a los productos técnicos de Infisport que encontraran en ellos son:

-Bolsa del deportista:

-1 Gel Oral (naranja, limón, o cola) de 50gr que aporta tres tipos de carbohidratos, L-Glutamina, Magnesio, Sodio Zinc, Vitaminas del grupo B, C y E, con el fin de favorecer de forma instantánea el mantenimiento del adecuado nivel de glucosa sanguínea durante el ejercicio intenso.

-1 Stick de Vitaldrink (naranja o limón) para hacer un preparado ligeramente hipotónico con 250 ml de agua, y que nos aporta carbohidratos de distinta longitud de cadena, a la vez que repone parte de los minerales perdidos por la sudoración

-1 Faster Bar (cítrico o frambuesa), barrita con sabor a fruta prensada de rápida absorción con L-Glutamina, Vitaminas E, C y minerales Magnesio – Zinc

-Avituallamiento N°3:

-COMPLEX 4:1® RECOVERY SALTS , que es una fuente de hidratos de carbono con proteína aislada de suero lácteo en proporción 4:1, más vitaminas A, D, E, C y grupo B, además de ser una fuente de minerales (Na, K, Mg, Zn, Cu y Mn). Ayudando a disminuir el cansancio y la fatiga gracias a su contenido en magnesio, vitamina C, B2, B3, B5, B6, B9 y B12 y contribuyendo a la protección de las células frente al daño oxidativo al aportar cobre, manganeso, zinc, vitamina C, E y B2. Estas características lo configuran como un suplemento TOTAL en términos de Reposición Energética, Hidratación y Compensación del Daño Muscular, perfecto para tomar durante esfuerzos de larga duración

Nota: Para garantizar una correcta hidratación, hay que acostumbrar al organismo a ingerir una determinada cantidad de agua por hora de ejercicio. La cantidad recomendada por las distintas entidades de medicina del deporte* oscila entre **600 y 900ml/hora**. Se tiene en cuenta la que lleva el preparado de **VITALDRINK y/o ND3**. La ingesta de barritas, geles, y cualquier otro producto durante el esfuerzo debe ser acompañada siempre de un trago de agua.

VITALDRINK contiene los electrolitos y resto de componentes que prescriben y recomiendan:



(*) La Federación Española de Medicina del Deporte, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y el Consejo Europeo de Información Alimenticia