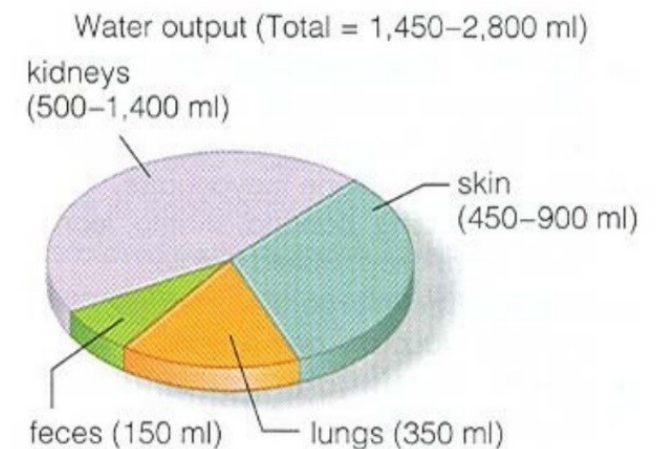




# Hydratace

---

- závislost na hmotnosti a složení těla
- různá potřeba dle věku
- **voda** - prostředí pro životní děje, rozpouštědlo pro živiny
  - u dospělého člověka tvoří cca 60 % tělesné hmotnosti
- ztráty tekutin - závisí na teplotě okolí a okolní vlhkosti
- DDD – **35-40 ml/kg/den**



## NEDOBROVOLNÁ



## DOBROVOLNÁ



Z

Dehy

- vzn
- fakt
- klas
- zati
- dob

Hypo

- vliv na fyziologické funkce (pokles objemu ICT, ECT (objem krve) –  
vliv na výkonnost srdce, omezení tvorby potu -> stoupá teplota těla, rychlejší tvorba laktátu, ...)

# Ztráty tekutin a elektrolytů

---

## Pocení

- termoregulace (pocení je nejvýznamnějším fyziologickým mechanismem, jak odtrinit přebytek produkovaného tepla)
- pot je vzhledem k plazmě vždy hypotonický
- individuální míra

## **ztráty elektrolytů?**

- nevelké při krátkodobé jednorázové zátěži
- při opakovaném dlouhodobém pocení ↓ o 5-7% množství Na a Cl v těle a ↓ 1% K
- 20% sportovců patří mezi tzv. „*salty sweatres*“



# Kdy pít?

---

- vysoká individualita

## DOPORUČENÍ:

- 2 hod před výkonem 500 ml
- 15 min. před výkonem 150 – 200 ml
- každých 15 – 20 minut během výkonu 125 – 250 ml
- po výkonu dle snížení hmotnosti – 120 - 150%

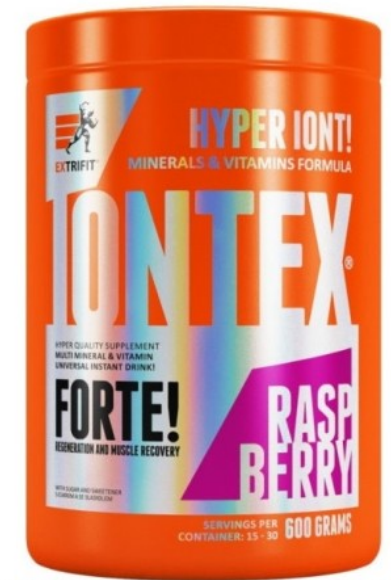


# Iontové nápoje

- delší než 1-2h – iontové nápoje
  - hypotonické - 250 miliosmolů v l
  - isotonické – 290 miliosmolů v l
  - hypertonické – 300 miliosmolů v l



- během výkonu – 15 – 20min. → 125 – 250ml





# Hydratační strategie

---

- vedle současných doporučení může sportovec využít následující hydratační strategie, aniž by došlo k ovlivnění výkonu
- **AD LIBITUM**
  - sportovci přijímají tekutiny kdykoli a v jakémkoli množství
- **DLE ŽÍZNĚ**
  - autonomní příjem tekutin během výkonu (regulovaný fyziologickými signály)