

Leistungsernährung für Wrestler nach dem Abnehmen

Wrestler und Kämpfer reduzieren das Gewicht für den Wettkampf, um im Kampf einen Vorteil zu haben. Egal, ob Sie ein Jugend-, Highschool-, College- oder Profisportler sind, der größte Konkurrent in Ihrer Gewichtsklasse zu sein, kann den entscheidenden Unterschied machen, ob Sie ein Match gewinnen oder verlieren. Dies beinhaltet oft eine schnelle Gewichtsreduzierung für das Wiegen, gefolgt von der Wiederherstellung des Körpers auf sein normales Gewicht oder vorzugsweise sogar noch schwerer, was Ihnen hoffentlich einen Größen- und Kraftvorteil verschafft. Während Gewichtsreduzierung Sie ins Turnier bringt, ist der Wiederauffüllungsprozess ebenso wichtig, da er sich definitiv auf Ihre Leistung auswirkt. Junk Food oder …



Wrestler und Kämpfer reduzieren das Gewicht für den Wettkampf, um im Kampf einen Vorteil zu haben. Egal, ob Sie ein Jugend-, Highschool-, College- oder Profisportler sind, der größte Konkurrent in Ihrer Gewichtsklasse zu sein, kann den entscheidenden Unterschied machen, ob Sie ein Match

gewinnen oder verlieren. Dies beinhaltet oft eine schnelle Gewichtsreduzierung für das Wiegen, gefolgt von der Wiederherstellung des Körpers auf sein normales Gewicht oder vorzugsweise sogar noch schwerer, was Ihnen hoffentlich einen Größen- und Kraftvorteil verschafft. Während Gewichtsreduzierung Sie ins Turnier bringt, ist der Wiederauffüllungsprozess ebenso wichtig, da er sich definitiv auf Ihre Leistung auswirkt. Junk Food oder Fast Food direkt nach einer harten Diät oder Fastenzeit zu essen, ist wie den Motor Ihres Autos zu entleeren und ihn dann mit Sand oder verunreinigtem Benzin zu befüllen. Der erste Kraftstoff, den Sie nach dem Entleeren in Ihren Körper füllen, ist genau der, der für den ersten Lauf verwendet wurde. Die Essensauswahl, die Sie treffen, bestimmt, ob Sie auf der Matte glänzen oder Gas geben.

Wenn es um Leistungsernährung geht, ist das Timing genauso wichtig wie das, was Sie essen. Athleten, die sich am Tag vor ihrem Wettkampf wiegen können, haben einen enormen Vorteil gegenüber denen, die ein oder zwei Stunden später antreten müssen. Je nachdem, wie stark die Gewichtsreduktion ist, kann es bis zu 12 Stunden (oder länger) dauern, bis Sie wieder vollständig auf das gewünschte Körpergewicht aufgefüllt sind. Mit der richtigen Ernährung, Strategie und Planung kann dieser Prozess viel schneller effektiv durchgeführt werden, aber je länger Sie sich von einer harten Gewichtsreduktion erholen müssen, desto besser. Es ist üblich, dass Highschool-Wrestler sich am Freitagnachmittag wiegen, um am Freitagabend anzutreten, und am Samstagmorgen den ganzen Samstag für ein weiteres Turnier wieder Gewicht machen müssen. Wenn dies der Fall ist, wird dem Athleten oft ein Freibetrag von 1-3 Pfund gewährt. für das Treffen am Samstag ist dies jedoch eine Situation, die sorgfältig gehandhabt werden muss. Der Nachschub für den Wettkampf am Freitag muss kontrolliert werden, damit er effektiv ist, aber nicht ausreicht, um die Gewichtsreduzierung für den nächsten Tag über Bord zu werfen.

Wählen Sie nach dem Wiegen Lebensmittel aus, die schnell aufgenommen werden und den besten Treibstoff für Ihre

bevorstehende Leistung liefern. Während Protein während der Gewichtsreduktion extrem notwendig ist, um den Verlust von Muskelmasse zu verhindern, hat es wenig Platz im Wiederauffüllungsprozess. Protein gibt dir nicht die Energie, die du brauchst, um auf der Matte Leistung zu bringen, und nimmt nur Platz in deinem Magen ein. Kohlenhydrate sind die besten Nahrungsmittel für einen bevorstehenden Wettkampf nach einer Gewichtsreduktion. Vermeiden Sie jedoch übermäßig verarbeiteten Einfachzucker wie Süßigkeiten, Kekse, Snackkuchen, Little Debbie's usw. Lebensmittel wie diese geben Ihnen einen unkontrollierten schnellen Energieschub, gefolgt von einem Absturz von Schläfrigkeit und Lethargie. Wählen Sie Kohlenhydrate aus zwei verschiedenen Kategorien, um den Körper mit gutem Gewicht und dem besten, am besten verwendbaren Brennstoff aufzufüllen. Saubere, stärkehaltige Kohlenhydrate wie Süßkartoffeln und Reis eignen sich hervorragend, um die Muskeln mit Glykogen zu füllen, damit gleichmäßig freigesetzte Energie in den nächsten Stunden des Treffens verwendet werden kann. Brot und Bagels sind zweitrangig, aber süß und sättigend und funktionieren auch gut.

Für schnellere Energie sind frische, saftige Früchte großartig und sehr verjüngend für den Wrestler, der eine mühsame Gewichtsreduktion überlebt hat. Äpfel, Trauben und Orangen sind süß, köstlich und sättigend, wenn sie Saison haben. Bananen und Pflaumen sind auch vollgepackt mit Kalium und natürlichem Zucker, um in der nächsten Leistungsstunde als Energiequelle verwendet zu werden. Andere Lebensmittel, die eine gute Wahl sind, um den Körper schnell mit Energie zu versorgen, sind Graham Cracker, Tiercracker und sogar Joghurt, aber diese sind zweitrangig und sollten nicht aufgefüllt werden. Während Fette sättigend und zufriedenstellend sind, sollten sie in sehr kleinen Mengen gegessen oder sogar vermieden werden, da sie die Aufnahme von Zucker verlangsamen, der für Energie benötigt wird. Zu viele geben dem Wrestler auch ein schweres, träges Gefühl im Bauch. Wrestler, die Erdnussbutter-Sandwiches auf Weißbrot essen, sind bei vielen Turnieren ein alltäglicher Anblick, aber das ist ein Fehler. Während dieses Essen süß,

sättigend und leicht zuzubereiten ist, kann Erdnussbutter schwer im Magen eines Wrestlers sitzen, während das Gluten im Weißbrot die Beweglichkeit des Darms zum Erliegen bringt.

Für die schnellste und vollständigste Wiederauffüllung nach einer Gewichtsreduktion teilen Sie Ihre Kohlenhydrate in eine Reihe kleiner Mahlzeiten auf und versuchen Sie, dem Fressen zu widerstehen. Zu viel Nahrung auf einmal in den Darm zu zwingen, gibt ihm mehr, als er bewältigen kann, und verursacht eine vorübergehende Blockade, verlangsamt die Absorption und macht den Sportler krank, manchmal fühlt er sich schwer, lethargisch und sogar übel. Wenn der Athlet Wasser einschränken musste, um sein Gewicht zu erreichen, sollte das Erste, was in seinem Mund ist, mindestens 16 oz sein. Wasser, dann kann er anfangen zu essen. Eine großartige Strategie besteht darin, sowohl einfache als auch komplexe Kohlenhydrate in einem kontrollierten Volumen über einen bestimmten Zeitraum zu kombinieren. Zum Beispiel wäre die erste Mahlzeit nach dem Trinken von Wasser 1½ - 2 Tassen weißer Reis mit Honig und einem Stück frischem Obst. Sechzig bis neunzig Minuten später essen Sie weitere 1½ Tassen weißen Reis + Honig, einige Graham Cracker und mehr Wasser. Essen Sie für eine dritte Mahlzeit hauptsächlich mehr Kohlenhydrate, aber fügen Sie auch etwas Protein hinzu. Ein Beispiel wären weitere 1½ Tassen weißer Reis + Honig, eine Mandarine und 3-4 oz. von magerer Putenbrust.

Wenn Sie dem Körper kleine Mahlzeiten aus trockenen Kohlenhydraten in Kombination mit Trinkwasser zuführen, werden Glykogen und Flüssigkeit schnell und effektiv in die Muskeln transportiert. Nachdem der Körper 8-12 Stunden lang ohne Nahrung und/oder Wasser ausgekommen ist (übliche Praxis zum Abnehmen), bestimmt der Treibstoff, den wir ihm direkt danach zuführen, seine bevorstehende Leistung. Das Auffüllen mit dieser Strategie hinterlässt Athleten Energie und ist nach den ersten 1-2 Mahlzeiten bereit zu gehen; Sie fühlen sich wach und leicht und werden nicht von einem Haufen schwerer Lebensmittel, die mit Fett und Konservierungsstoffen

in ihrem Darm beladen sind, festgefahren. Das Hinzufügen von etwas Protein zur dritten Mahlzeit hilft, die Aufnahme der Kohlenhydrate zu verlangsamen, nachdem die Muskeln von den ersten beiden wieder aufgefüllt wurden. Dies ermöglicht Kraftstoff für später sowie ein satteres Gefühl, das etwas länger anhält. Nachdem man so lange kein Protein zu sich genommen hat, ist es auch wichtig, dem Körper wieder Aminosäuren zuzuführen, um den Muskeln zu helfen, sich nach dem Wettkampf zu erholen. Die dritte Mahlzeit kann auch etwas Fett enthalten, wenn Sie möchten, aber besser ohne oder mit sehr wenig, da sie wenig mit der sofortigen Leistung zu tun haben und nur bremsend wirken.

Auch wenn Sie durch Gewichtsreduzierung in den Wettbewerb einsteigen, werden Sie schwach, müde und nicht in der Lage sein, Ihre beste Leistung zu erbringen, wenn Sie keine Strategie zur Wiederauffüllung haben.

Wenn Sie eine Strategie wie die oben beschriebene anwenden, stellen Sie sicher, dass Sie vollständig aufgefüllt sind, sich großartig fühlen und bereit sind, Ihr erstes Spiel zu bestreiten. Konzentrieren Sie sich auf eine Mischung aus schnell wirkenden stärkehaltigen Kohlenhydraten in Kombination mit natürlichen einfachen Kohlenhydraten und essen Sie diese in mehreren kleinen Mahlzeiten, um sicherzustellen, dass der Körper jede einzelne vollständig aufnimmt. Trinken Sie viel Wasser, damit die Muskeln sowohl Flüssigkeiten als auch Glykogen für schnelles Handeln und sofortige Leistung in den Speicher transportieren. Wiederholen Sie dies 2-3 Mal, je nach Fülle, Energieniveau und Ihrem Wettkampfplan. Vermeiden Sie Fette, um die Aufnahme von Nährstoffen zu verlangsamen und das schwere, träge Gefühl zu vermeiden, das bei dieser Art von Lebensmitteln üblich ist. Fügen Sie nach 2-3 reinen Kohlenhydratmahlzeiten etwas Protein zu einer späteren Mahlzeit hinzu, um die Erholung nach dem Wettkampf zu unterstützen und für eine etwas langsamere Verdauung von Kohlenhydraten für später am Tag zu sorgen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki