

تاثیر کم آبی بدن بر عملکرد ورزشی



در یک هفته، دمای هوا در شهر آستین ۳۸ درجه بود. شما می دانید که این به چه معناست؟!؟

ما خودمان یک جبهه هوای سرد داشتیم!

الان اواسط ماه مرداد است، و من هنوز هم با این آب و هوا سازگار نشده ام، بنابراین اجازه دهید در مورد عرق کردن صحبت کنیم. اگر شما در مورد سدیم مقاله ای خوانده باشید، متوجه می شوید که تعریق یکی از روش های طبیعی خنک کننده ی بدن است. این خود عمل تعریق نیست که ما را خنک می کند، بلکه تبخیر عرق ما است که به تنظیم شدن درجه حرارت مرکزی بدنمان کمک می کند.

کم آبی بدن چگونه بر عملکرد ورزشی اثر می گذارد؟

بنابراین تعریق بسیار مفید است. آن باعث درخشش بدن ما می شود. اما، اگر مراقب نباشیم عمل تعریق مایعات بدن را از بین می برد که این مسئله می تواند منجر به کم آبی شود. مهم نیست که شما کجا زندگی می کنید، هیدراتاسیون (آب رسانی به بدن) برای سلامت کلی شما بسیار مهم است، اما همچنین نقش مهمی در عملکرد کوهنوردیتان ایفا می کند. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

یک مطالعه منتشر شده در مجله تحقیقات قدرت و تهویه بیان می کند دوچرخه سواران با بدن کم آب در مقایسه با دوچرخه سواران هیدراته ۱۶% بیشتر قدرت گروه های عضلات تمرینی خود را از دست داده اند. این به این معنی است که قدرت شما

در طول هر روز تحویل (منظور روز تمرین است) نسبت بسیار نزدیکی با وضعیت آب رسانی بدنتان دارد.



مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۳ نشان داده است که دوچرخه سواران هیدراته ۶٪ سریع تر از همتایان خود که دچار کم آبی بدن هستند قادر به تکمیل یک پیمایش ۵ کیلومتری می باشند. این مطالعه نشان می دهد که استقامت هم ممکن است به وضعیت آب رسانی مرتبط باشد. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

اگر کسی تا به حال مطالعاتی روی کوهنوردان انجام داده بود، من آن را به صورت کامل به اشتراک می گذاشتم، اما این چیزی است که من باید با آن کار کنم. بنابراین، به یاد داشته باشید که چه در حال تمرین در باشگاه، چه در انجام پروژه های ورزشی در محیط آزاد، و یا صرف تمام روز در اکسپدیشن های دیواره های بزرگ، بدنتان را هیدراته نگه دارید.

چگونه میزان نیاز بدن به مایعات را تعیین کنیم؟

بر اساس صحبت های متخصص تغذیه ورزشی نانسی کلارک، این مهم است که هنگام تلاش برای تعیین نیازهای فردی بدنتان به مایعات، اول بازه ی تعرق بدن خود را محاسبه کنید. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

- ۱- وزن خود را در کت و شلوار قبل از کوهنوردی بیابید.
- ۲- به مدت یک ساعت در سطح معمولی خود نسبت به حالت شدید صعود کنید.
- ۳- مایعاتی را که در طول صعود خود می نوشید (در واحد اونس) اندازه گیری کنید.
- ۴- خود را دوباره پس از صعود (بدون لباس) وزن کنید.

- ۵- اختلاف وزن در حالت ۱ و ۴ را محاسبه کنید.
 - ۶- واحد پوند را به اونس تبدیل کنید. (۱۶ اونس = ۱ پوند)
 - ۷- حاصل را با میزان مایعات مرحله ۳ جمع بزنید.
 - ۸- مقدار حاصل راهنمای میزان مایع مورد نیاز شما در هر ساعت از صعود می باشد.
 - ۹- مقدار حاصل از مرحله ۸ را بر ۴ تقسیم کنید تا مقدار مایع لازم در هر ۱۵ دقیقه را به دست آورید. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)
- به عنوان مثال، اگر وزن شما قبل از صعود ۱۴۰ پوند، و پس از آن ۱۳۹ پوند است، بنابراین شما در هر یک ساعت کوهنوردی ۱۶ اونس مایع از دست می دهید. اگر شما در کوه ۱۶ اونس آب می نوشید، پس در هر ساعت تمرین به حدود ۳۲ اونس مایع نیاز دارید. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)



نتیجه گیری (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

فراموش کردن هیدراتاسیون هنگام صعود می تواند بیشتر از خلق و خوی شما، سیستم ایمنی بدن و مغز را تحت تاثیر قرار دهد. کم شدن آب بدن می تواند هم از نظر قدرت و هم استقامت منجر به کاهش عملکرد کوهنوردی بشود.

آب ساده می تواند شما را برای یک ساعت تمرین هیدراته کند، اما پس از یک ساعت، بهترین کار شروع به جایگزین کردن الکتrolیت با یک نوشیدنی ورزشی یا میان وعده ای به انتخاب خودتان است. خوراکی مورد علاقه من مخلوط هیدراتاسیون تمرینی تمشک از Skatch Labs است. (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

آیا تا بحال در حین ورزش بدن شما دچار کم آب شده است؟ آیا راهی برای پیشگیری می شناسید؟ روش مورد علاقه شما را برای دوباره جایگزین کردن آن الکترولیت ها چیست؟ آن را با ما و دیگر اعضای خانواده سلوچ در میان بگذارید.

مترجم : علی کفائی

منبع : [/http://www.climbhealthy.com/dehydration-affects-athletic-performance](http://www.climbhealthy.com/dehydration-affects-athletic-performance)

کلیدی: (تاثیر کم آبی بر عملکرد ورزشی)

صعود و سلامتی