

23 Οκτωβρίου 2016

Πόσο νερό πρέπει να πίνετε πριν και μετά τη γυμναστική

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είνα

ένα από τα πολύ βασικά πράγματα που δεν πρέπει να ξεχνάμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη γυμναστική καθώς ο οργανισμός μας πρέπει να μένει πάντα ενυδατωμένος.

Ο λόγος για το νερό. Ποια είναι όμως η σωστή κατανάλωση πριν και μετά την άσκηση;

Σύμφωνα με μελέτες η αφυδάτωση μειώνει την αντοχή και τη δύναμη κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, ο γενικός κανόνας είναι ότι πρέπει να πίνετε περίπου 250 ml νερό πριν γυμναστείτε, ώστε να λειτουργήσει αποδοτικά το μυϊκό σύστημα. Μετά την άσκηση τώρα, πρέπει να καταναλώσετε τουλάχιστον μισό λίτρο νερό για να αναπληρώσετε τα υγρά που χάθηκαν μέσω του ιδρώτα.

Σημαντική είναι και η ενυδάτωση του οργανισμού και κατά τη διάρκεια της προπόνησης και καλό θα είναι να καταναλώσετε περίπου μισό λίτρο νερό (για προπόνηση μίας ώρας). Εάν γυμνάζεστε για περισσότερο από μία ώρα, τότε μετά την προπόνηση το νερό δεν αρκεί. Θα πρέπει να αναπληρώσετε τους χαμένους ηλεκτρολύτες σας είτε με κάποιο αθλητικό ποτό είτε με φρούτα.

Πηγή: rizopoulospost.com