

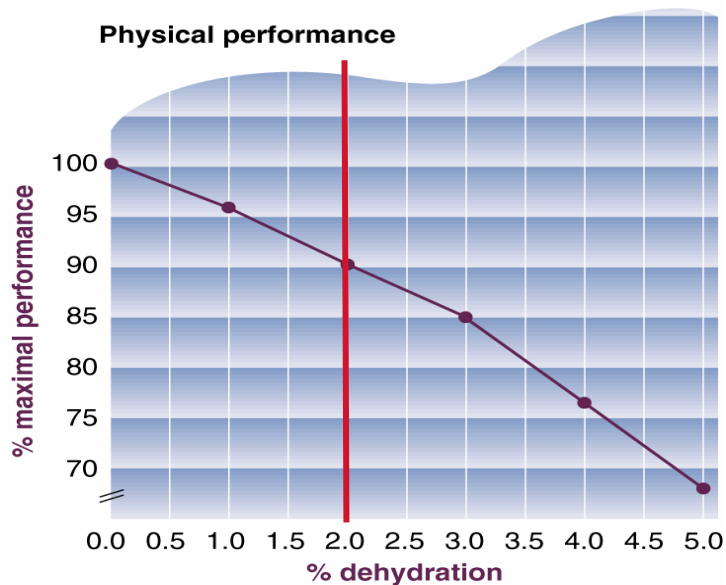


TEAM DANMARK

KEND DIT VÆSKETAB

HVORFOR?

FORDI UDHOLDENHED OG KOGNITIV FUNKTION (FOKUS, KONCENTRATION, PRÆCISION) FORRINGES VED DEHYDRERING > 1-2%



DEHYDRERING OG OVEROPHEDNING UDVIKLES I TAKT MED VARIGHED OG INTENSITET AF TRÆNINGEN - OG ER BL.A. PÅVIRKET AF:

- OMGIVELSERNES TEMPERATUR (DET KAN DU IKKE PÅVIRKE)
- DIN EGEN VÆSKESTATUS (DET KAN DU PÅVIRKE)
- DIN KERNETEMPERATUR FRA START (DET KAN DU PÅVIRKE)
- GRADEN AF AKKLIMATISERING (DET KAN DU PÅVIRKE)





TEAM DANMARK

VÆSKE-ANBEFALINGER

FØR

- DRIK TILSTRÆKKELIGT DE SISTE 24 TIMER FORUD KONKURRENCE OG HÅRD TRÆNING
- CHECK DIN URIN GENNEM DAGEN – OG TAG ACTION, HVIS DEN ER MØRK (SE URINFARVE-SKEMA)
- DRIK CA. 5-7 ML PR. KG KROPSVÆGT 4 TIMER FORUD. HVIS IKKE KLAR URIN 2 TIMER FØR; INDTAG 3-5 ML

UNDER

- VÆR BEKENDT MED DIT VÆSKETAB VIA VÆSKETEST – SE VEDHÆFTEDE VÆRKTØJ
- DRIK SÅ DU MATCHER DIT VÆSKETAB MED CA. 75-100%, JF. VÆSKETEST
- DRIK 'LIDT MEN HYPPIGT' UNDER TRÆNING. FX 1.5-2.5 DL PR. 15. MINUT
- DRIK DOG IKKE MERE END 1.2 LITER I TIMEN OG/ELLER SÅ VÆGTEN STIGER



EFTER

- ERSTAT CA. 150% AF DIT VÆSKETAB JF. VÆSKETEST. HAR DU TABT 2 LITER, BØR DU INDTAGTE (2 L X 1.5 = 3 L) DOG FRATRUKKET INDTAGET MÆNGDE VÆSKEUNDERVEJS, I 0-4 TIMER EFTERFØLGENDE