

ILMOITUKSET	MEDIAKORTTI	Haku...
Tänään on torstai, 21. kesäkuuta 2007		
Oulunsalo • Hailuoto • Kempele • Liminka • Tyrnävä • Kaakkuri • Oulunlahti • Iinatti		
<p>NETTILEHTI</p> <p>ETUSIVU</p> <p>Oulun seudulta</p> <p>Oulunsalosta</p> <p>Hailuodosta</p> <p>Kempeleestä</p> <p>Limingasta</p> <p>Tyrnävältä</p> <p>Yleisartikkelit</p> <p>Teema-artikkelit</p> <p>OULUN SEUTU</p> <p>Näköislehdet</p> <p>Ilmoitusmarkkinointi</p> <p>Toimitus</p> <p>Mediakortti</p> <p>KIRJAUTUMINEN</p> <p>Kirjaudu</p> <p>Käyttäjätunnus</p> <p>Salasana</p> <p><input type="checkbox"/> Muista minut</p> <p>KIRJAUDU</p> <p>Salasana unohtunut?</p> <p>Ei vielä käyttäjätunnusta? Luo tunnus</p> <p>ARKISTO</p> <p>helmikuu, 2007</p> <p>tammikuu, 2007</p>	<p>Urheilijan ravitsemus on yksinkertainen asia</p> <p>EEVA-MARIA VIERIMAA</p> <p>20.06.2007</p> <p>Ravitsemuskasvatuksesta voi tehdä monimutkaista antioksidantteineen ja hiilihydraatteineen. Sen voi myös tehdä helpoksi, kuten ravintovalmentaja ja FT Christer Sundqvist. Sundqvistin viesti on yksinkertainen: juo vettä, syö normaalia kotiruokaa ja unohda roskaruoka. Nuoren urheilijan ruokattomuksiin vaikuttavat niin vanhemmat, valmentaja kuin nuori itse.</p>  <p>Christer Sundqvist.</p> <p>Ravintovalmentajaksi opiskeleva sairaanhoitaja ja personal trainer Kari Kiviahio keräsi kokoon Kempeleen Kirin pesäpallolijoiden, Kempeleen Pyrinnön uimajaoksen, jalkapalloseura Ajax-Sarkkirannan, jääkiekkoseura Laser HT:n ja Oulunsalon jalkapalloseura OsPa:n valmentajat ja vanhempia Kempeleen lukiolla torstaina pidettyyn yleisötahtumaan, jossa kuultiin harvinaisen selkeäkielinen luento nuorten ravitsemuksesta. Kuntoklubi Oz:n omistaja Kiviahio seuraa urheilijoita läheltä, ja näki luennon hyödylliseksi niin urheilijoille kuin heidän tukijoukoilleen.</p> <p>-Seurat lähtivät innostuneesti mukaan, sillä tietämys ravitsemusasioista on paikoin huolestuttavan heikkoa. Valmistun vuoden vaihteessa ravintovalmentajaksi, ja Christer on opettajani. Tiesin, että hän on hauska ja hyvä luennoitsija, tuleva ravintovalmentaja perustelee.</p> <p>Puheet kaninruoasta seis</p> <p>Suorapuheinen ravintovalmentaja ei petä huumoripitoisena mainostettua luentoa katsomaan tullutta yleisöään.</p> <p>-Nyt valmentajat voivat lopettaa puheet kaninruoasta, ne ovat jo kuluneita vitsejä. Kirjakaupoista saa hyviä vitsikirjoja, voittekin pelatajia viedä sellaisen valmentajillenne, niin ei tarvitse kuunnella aina samoja vitsejä, Sundqvist lataa.</p> <p>Valmentajan tehtävä on myös passittaa nälkäinen pelaaja kotiin syömään tai korkata vauvojen hedelmäsosepurkki pelaajan syötäväksi.</p> <p>-Energiaavajessa ei saa harjoitella, silloin saa korkeintaan vahinkoa aikaiseksi.</p> <p>Hiilihydraattipitoista perusruokaa</p> <p>Ravintovalmentajan opit ovat selkeitä: mitä tulisi syödä ja miksi.</p> <p>-Tavallinen ja monipuolinen kotiruoka on parasta. Hiilihydraattipitoisen ruoan avulla jaksaa. Suorituksen ja harjoituksen aikana vatsan tulisi kuitenkin olla lähes tyhjä, joten isompi ateria pitää syödä 3-4 tuntia ennen harjoitusta. Ja ruokailu heti urheilusuorituksen perään, tunnin sisällä mielellään. Jos tämä ei ole mahdollista, niin jotain välipalaa sitten, Sundqvist luettelee.</p> <p>Metrinmitta mukaan kauppaan</p> <p>Roskaruoka saa Sundqvistilta rankan tuomion, mutta ymmärtää, että joskus himo saattaa yllättää.</p> <p>-Kerran viikossa voi repsahtaa ja syödä pienen karkkipussin, siihen ei urheilu-ura kaadu. Mutta jos ei opi syömään oikein, voi menestyksekkään urheilu-uran unohtaa.</p> <p>Hyvä vinkki kaupassa kävijällekin löytyy.</p> <p>- Minä otan aina metrinmitan mukaan kauppaan, ja mittaan 10 metrin matkan kaupan kassalta. Kaikkea sen alueen sisäpuolelle jäävää pitää välttää. Toki kauppias voi hieman ihmetellä teitä, mutta kaikki epäterveellinen on sillä alueella. Kempeleessä eräs kauppias on kuulkaa ovela. Sipsit oli sijoitettu 12 metrin päähän kassasta, toivottavasti tämä ei leviä muualle Suomeen, Sundqvist naurattaa yleisöä.</p> <p>Vettä, vettä ja vettä</p> <p>Sundqvist käskää niin useasti luennon aikana juomaan vettä, että maallikko epäilee jääkö elämässä muulle aikaa.</p> <p>-Urheilijan tulisi juoda vettä 3-4 litraa päivässä, helteellä litran normaalia enemmän. Hanavesi on ehdottomasti paras urheilijan juoma. Sokeroidut juomat nostavat verensokerin nopeasti ylös, ja takaisin alas, jonka seurauksena urheilija väsähtää kesken kaiken.</p> <p>Niin valmentajilla kuin vanhemmillä on oma roolinsa nuoren urheilijan ravitsemuksessa ja nestetasapainon ylläpitämisessä.</p> <p>-Jokaiselle nuorelle kouluun se kuuluisa merkkivesipullo, ja hanavettä sisään. Ja vanhemmat huolehtivat, että sellainen löytyy treenikassista sukkiensa seasta. Valmentaja</p>	<p>UUSIMMAT</p> <p>Urheilijan ravitsemus on yksinkertainen asia</p> <p>Käytännön harjoittelu kannattaa kaksipyräisillä</p> <p>Vesistöjen seuranta monipuolistuu Oulujoen - ljoen vesienhoitoalueella</p> <p>Jätehuollolla ilmastonmuutosta vastaan</p> <p>Jorma Vesala harrastaa kansanautoja</p> <p>Miten suksi saadaan luistamaan?</p> <p>Lämmitä tulisijaa oikein</p> <p>Taloudellinen ajotapa säästää ympäristöä</p>

Mainostoimisto
Media Mekka
 P. 0207 410 460

taas muistuttaa, että se on siellä treenikassissa. Onko tämä liikaa vaadittu?, Sundqvist perää yleisössä istuvalta vanhemmalta.

[Seuraava >](#)

«TAKAISIN

© 2007 Oulun Seutu -lehti | Toteutus MediaMekka