

## **ABSTRAKT**

**Název:** Výživa pro potřeby vytrvalostních běžců

**Cíl práce:** Cílem této bakalářské práce je popsat význam sportovní výživy, zejména výživu pro potřeby maratonských běžců ve věku 30 – 40 let. Navrhnout vhodnou skladbu stravy pro maratonské běžce.

**Metody:** K dosažení relevantních informací pro mou literární rešerši jsem využil českou i cizojazyčnou literaturu z oblasti sportovní výživy. Vyhledával jsem také články v internetových databázích EBSCO a Scopus.

**Výsledky:** Doporučené množství sacharidů se s délkou trvání závodu zvyšuje. Na závod trvající 2 – 4 hodiny je potřeba 8 – 10 g/kg tělesné hmotnosti. Doporučená dávka bílkovin je 1,2 – 1,6 g/kg tělesné hmotnosti. Tuků je potřeba pro vytrvalostní běh 1g/kg tělesné hmotnosti.

Běžec by měl být dobře hydratován. Dehydratace zhoršuje výkon běžce. Vhodné je konzumovat iontový nápoj s přísadkou sacharidů.

1 – 2 h před výkonem je vhodné konzumovat polysacharidovou svačinu s nízkým glykemickým indexem o hmotnosti 1g/kg tělesné hmotnosti. Vytrvalostní výkon je možné zlepšit zkonsumováním 100 – 250 kcal sacharidů každou hodinu po první hodině závodu. V časovém rozmezí 30 – 90 minut po skončení výkonu je dobré jíst sacharidy s vysokým glykemickým indexem a bílkoviny v poměru 4:1.

Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem a kofein šetří svalový glykogen, a tím prodlužují vytrvalostní výkon.

**Klíčová slova:** Vytrvalost, běh, výživa, výkon