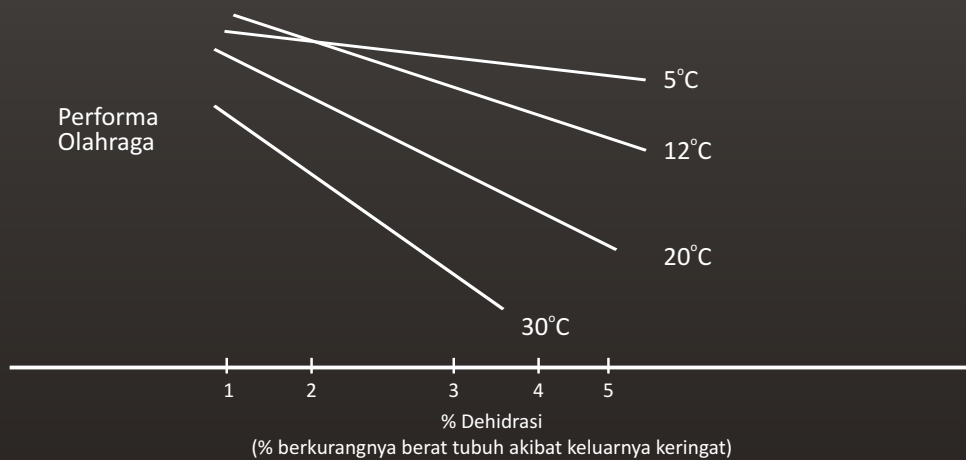


FLUID & CARBOHYDRATE INTAKE IS ESSENTIAL

Dehidrasi

Konsumsi cairan pada saat berolahraga merupakan hal penting yang harus dilakukan bagi seorang atlet agar terhindar dari penurunan performa yang disebabkan oleh dehidrasi.

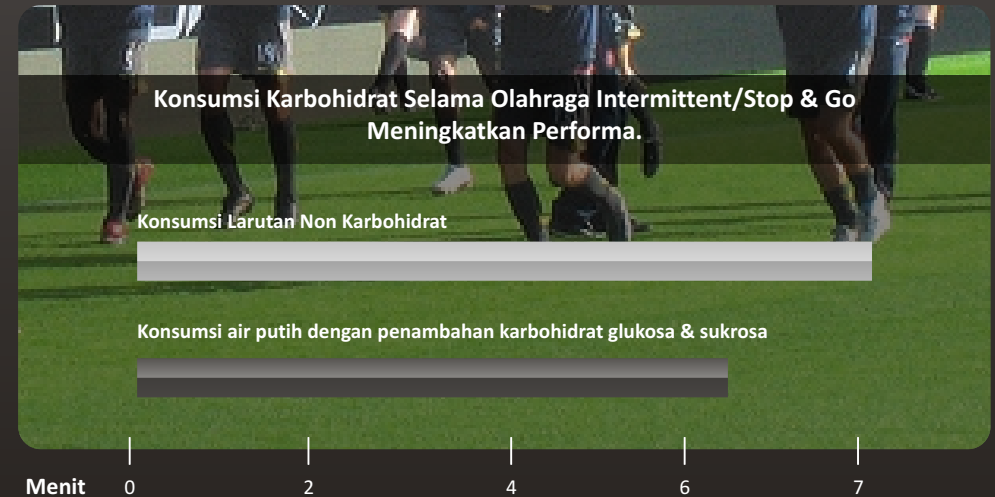
Berkurangnya 2% cairan dari dalam tubuh akibat keluarnya keringat pada saat berolahraga dapat menyebabkan penurunan performa sebesar 10%. Berkurangnya 5% cairan dari dalam tubuh dapat menyebabkan penurunan hingga 30%.



Grafik diatas memperlihatkan efek dehidrasi secara teoritis terhadap penurunan performa saat melakukan kegiatan olahraga pada berbagai temperatur lingkungan.¹

Cairan & Karbohidrat

Saat berolahraga, baik pada olahraga durasi panjang (> 60 menit), olahraga beregu yang bersifat *intermittent/stop & go* dan olahraga durasi pendek dengan intensitas tinggi, agar dapat mempertahankan performanya, seorang atlet tidak hanya membutuhkan air putih biasa namun juga membutuhkan tambahan asupan nutrisi karbohidrat agar laju produksi energi di dalam tubuh dapat dijaga sehingga terjadinya kelelahan dapat ditunda dan performa olahraga dapat dipertahankan.



13 lelaki dewasa melakukan latihan simulasi olahraga intermittent pada 55-66% VO₂ max yang diselingi dengan waktu istirahat 3-15 menit dan kemudian diakhiri dengan tes performa kecepatan.

Hasil memperlihatkan subjek mampu menyelesaikan tes performa kecepatan dengan waktu yang lebih cepat ketika mengkonsumsi air putih yang ditambahkan dengan campuran karbohidrat glukosa & sukrosa.²