



Agar performa saat berolahraga dapat tetap terjaga, atlet perlu untuk menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh (*Fluid Balance*) dan menjaga agar kehilangan cairan di dalam tubuhnya (*Fluid Loss*) tidak melebihi 2% (berkurangnya 1.4 kg berat badan akibat keluarnya keringat untuk atlet dengan berat 70 kg)

Kemampuan untuk menjaga jumlah cairan di dalam tubuh melalui strategi konsumsi cairan dapat membantu seorang atlet terhindar dari dehidrasi sehingga proses pengaturan panas (*Thermoregulation*) & fungsi kerja sistem kardiovaskular dapat berjalan dengan normal sehingga performa saat latihan/pertandingan dapat terjaga.

Sebelum Latihan/Pertandingan

2-3 jam sebelum latihan/pertandingan konsumsi 500-600 ml air putih atau air putih yang ditambahkan karbohidrat. Lanjutkan konsumsi pada 10-20 menit sebelum latihan/pertandingan sebanyak 200-300 ml

Konsumsi air putih yang telah ditambahkan karbohidrat tidak hanya akan membantu untuk menjaga ketersediaan cairan di dalam tubuh agar fungsi kerja sistem kardiovaskular dan pengaturan panas tubuh (*thermoregulation*) dapat berjalan dengan normal, namun juga akan membantu untuk menambah ketersediaan energi di dalam tubuh.

Saat Latihan/Pertandingan

Konsumsi air putih atau air putih yang ditambahkan karbohidrat sebanyak 200-300 ml per 10-20 menit (500-1000 ml per jam)

Pada saat latihan/pertandingan, konsumsi air putih yang ditambahkan dengan karbohidrat dapat membantu untuk mempertahankan level glukosa darah sehingga juga akan membantu menjaga ketersediaan energi.

Masa Recovery

Konsumsi 450 ml air putih atau air putih yang ditambahkan karbohidrat untuk setiap berkurangnya 0.5 kg berat badan akibat dari keluarnya air keringat saat berolahraga.

karbohidrat yang dikonsumsi setelah berolahraga dapat membantu untuk mempercepat resintesis glikogen otot apabila dikonsumsi dalam interval 2 jam sehingga juga akan membantu mempercepat penyimpanan energi.

Note : Volume konsumsi cairan dapat lebih besar atau juga lebih kecil sesuai dengan kondisi tiap atlet, kondisi lingkungan dan intensitas pertandingan/latihan