

# KISA AIKAA VASTAAN

URHEILIJAN AIKAERORASITUKSEN HALLINTA

## MATKAN AIKANA

EHKÄISE VÄSYMYSTÄ JA JATKA SOPEUTUMISTA



**Noudata kohdemaan unirytmiiä.** Käytä silmäsuojia, niskatyynyä ja korvatulppia unen helpottamiseksi. Harkitse melatoniinia. Lisää valonsaantia aamulla ja vältä illalla itään matkustaessa ja tee päinvastoin länteen matkustaessa.



**Sääädä ruoka-aikoja** 30-60 min/pvä kohti kohdemaan ruokailuaikoja. Syö hiilihydraatteja 1-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa unen tukemiseksi. Ylläpidä hyvä energia- ja nestetasapaino. Vältä kofeiinia ja alkoholia 6 tuntia ennen nukkumaanmenoa.



Venyttelä tai liikuskele 2 tunnin välein hereillä ollessa. Tee kevyitä isometrisiä harjoitteita tai liikkuvuusharjoittelua.



**Noudata kohdemaan ruokarytmiiä** ja ylläpidä hyvä neste- ja energiatasapaino.



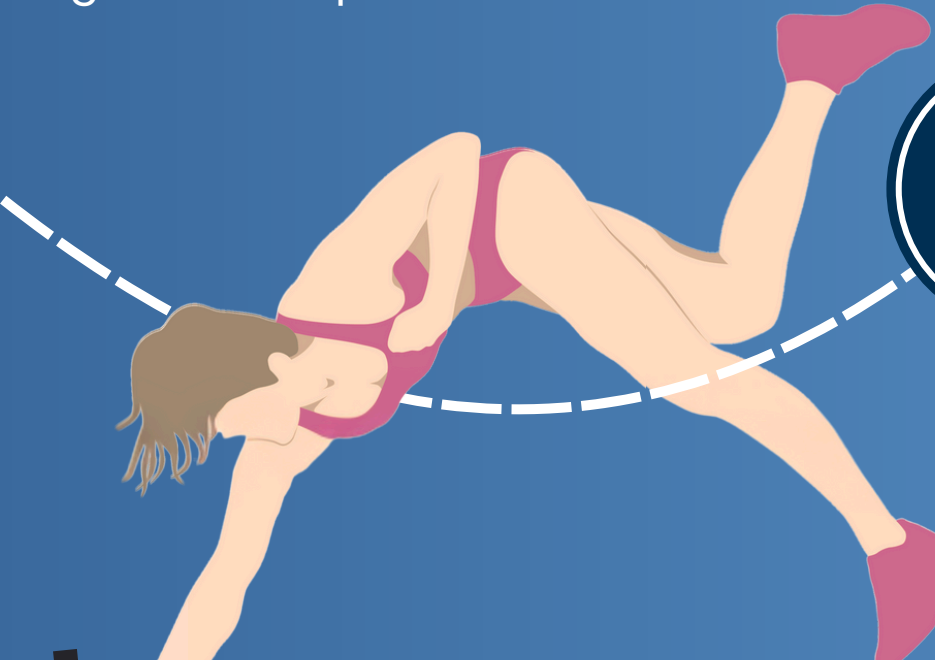
**Noudata paikallista ruokailurytmiiä.** Kofeiinia voidaan käyttää vireyden ja suorituskyvyn tukemiseksi.



Jatka harjoittelua supistetulla volyymilla ja intensiteetillä ensimmäisten 72 tunnin ajan. Vältä raskasta harjoittelua nukkumaanmenoa edeltävinä tunteina.



**Noudata paikallista unirytmiiä.** Lisää valonsaantia aamulla ja vältä illalla itään matkustaessa ja tee päinvastoin länteen matkustaessa. Melatoniinia voidaan käyttää, kunnes unirytmii on normalisoitunut.



## SAAPUMISEN JÄLKEEN

VAUHDITA SOPEUTUMISTA JA MAKSIMOI SUORITUSKYKY

**EP2 FINLAND**

ENVIRONMENTAL EXERCISE PHYSIOLOGY PROGRAM

## ENNEN MATKAA

VALMISTAUDU UUTEEN AIKAVYÖHYKKEESEEN 3-4 PÄIVÄÄ ENNEN MATKAA

