

Hvernig á ég að undirbúa mig fyrir OptimizaR HJÓLA PRÓFIL-TEST?

Vinsamlega lestu leiðbeiningarnar hér fyrir neðan vandlega og reyndu að fylgja þeim eins vel og mögulegt er, til þess að fá sem áreiðanlegastar prófniðurstöður. Ástæðan er sú að aðstæður og undirbúningur fyrir prófið þurfa að vera eins í hvert skipti. Matur, hvíld og æfingaálag geta haft mikil áhrif á niðurstöðurnar.

Undirbúningur fyrir OptimizaR hjólatest.

- Ekki skal taka þátt í keppnum síðustu fjóra dagana fyrir prófið.
- Heimilt er að æfa síðasta sólarhringinn fyrir prófið, en aðeins mjög léttar æfingar.
- Borðaðu kolvetnaríkan mat (t.d. pasta, hrísgrjón, kartöflur, brauð) um 36–48 klukkustundum fyrir prófið og venjulega, holla máltíð daginn fyrir prófdag.

Á prófdaginum

- Forðastu að neyta kolvetnaríkan mat (t.d. orkustykki, orkudrykki, súkkulaði og hvers kyns sælgæti) innan 1 klukkustundar fyrir prófið.
- Ekki framkvæma líkamlega þjálfun og mættu vel úthvíld/ur í prófið.
- Drekktu vatn í eðlilegu magni. Forðastu að drekka mikið af kaffi og te á prófdag.
- Borðaðu venjulegan og næringarríkan morgunverð.
- Síðasta „stóra“ máltíð skal vera lokið að minnsta kosti 2–3 tímum fyrir prófið. Heimilt er að drekka vatn alveg fram að prófi.

Hvað á að hafa með sér

- Taktu með þér ípróttafatnað sem hentar fyrir hjólatestið
- Hafðu með þér handklæði, drykkjarbrúsa og annað sem þú þarft.

Ég hlakka til að hitta þig og framkvæma hlaupatestið með þér.

Bestu kveðjur,
Ragnar Guðmundsson
OptimizaR