

INFORMACE PRO HRÁČE

RAGBY

JAK BÝT PROFESIONÁLEM



**DNEŠNÍ TÉMA:
HYDRATACE**



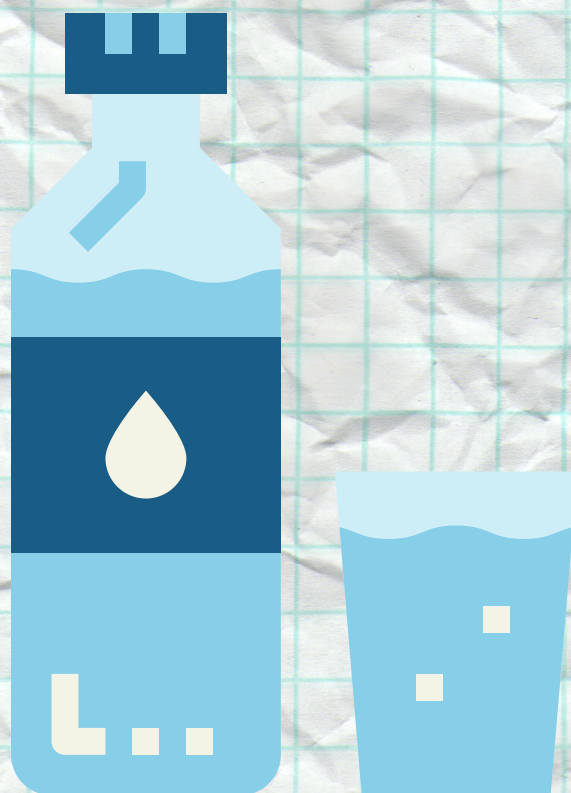
**CZECH
RUGBY**



[marek_pluhar](#)

VODA

**VODA POKRÝVÁ
2/3 NAŠÍ
PLANETY**

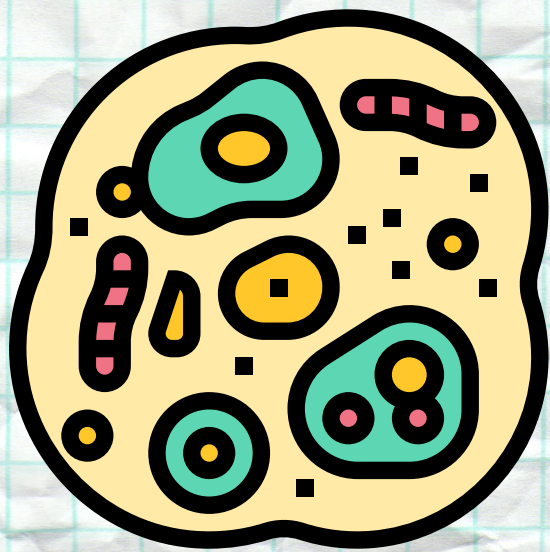


**MÁME K
DISPOZICI POUZE
3 % ČERSTVÉ
VODY NA NAŠÍ
PLANETĚ**

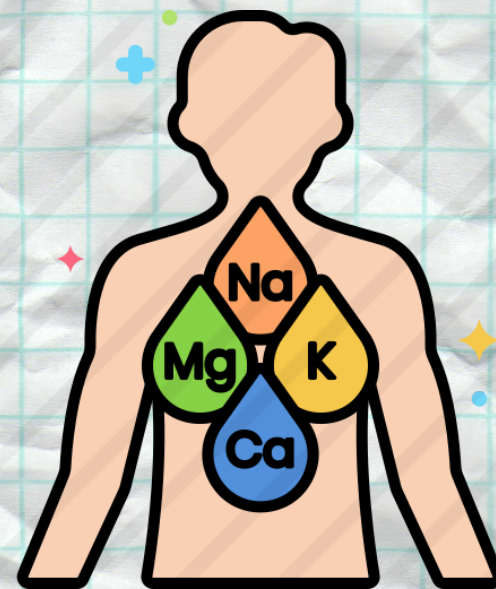
**NAŠE TĚLO JE
TVOŘENO CCA
Z 70% Z VODY**

**POUZE 1 % Z
TĚCHTO 3 % JE
DOSTUPNÉ PRO
LIDI**

VODA UVNITŘ NAŠEHO TĚLA



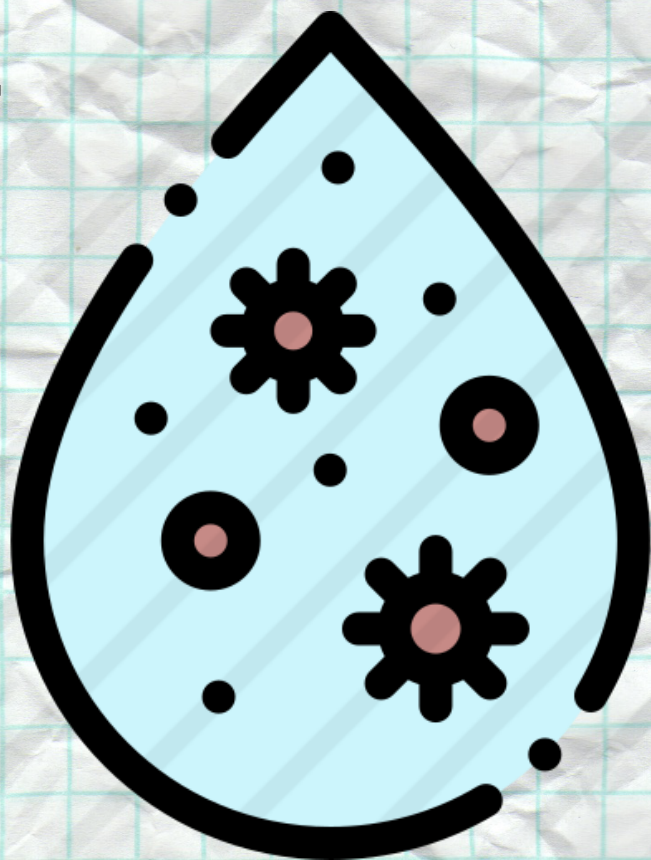
**VODA UDRŽUJE
STABILNÍ PROSTŘEDÍ
UVNITŘ A KOLEM
NAŠICH BUNĚK**



**VODA MUSÍ BÝT
ČSITÁ A MĚLA BY NÁM
DOPLNIT VEŠKERÉ
ELEKTROLYTY
(MINERÁLY)**

POZOR

**KVŮLI ZNEČIŠTĚNÍ
JE OBTÍŽNÉ SEHNAT
KVALITNÍ ZDROJ
ČISTÉ VODY**



**ZNAKEM NEKVALITNÍ
VODY MŮŽE BÝT I
NAŽLOUTLÁ ČI
NAHNĚDLÁ TEKOUcí
VODA V ŘEKÁCH**

**VODU MŮŽE
ZNEČIŠŤOVAT I ŠPATNÉ
OBHOSPODAŘOVÁNÍ
PŮDY**

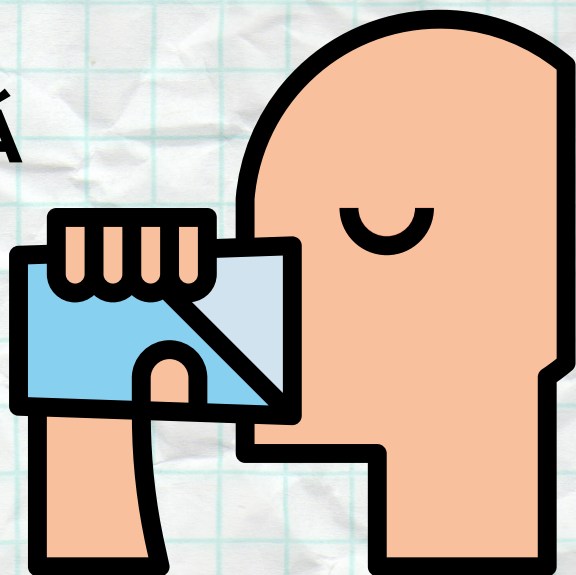
**PROTO JE PRO NÁS
STRAŠNĚ VZÁCNÉ
VIDĚT ČISTĚ
PRŮHLEDNOU ČI
MODROU VODU**

KONZUMACE VODY

**JE INDIVIDUÁLNÍ, DENNÍ
PŘÍJEM SI LZE VYPOČÍTAT:
(VÁHA V KG) X 0,033**

**MUSÍTE ALE PŘIPOČÍTAT I
"SPOTŘEBOVANOU" VODU V
RÁMCI ZÁPASU ČI TRÉNINKU**

**PŘIDEJTE DO VODY
ŠPETKU SOLI, KTERÁ
NESMÍ BÝT V PITÍ
CÍTIT!**



**ELIMINUJTE CHLOR V
KOHOUTKOVÉ VODĚ**

**UCHOVÁVEJTE VODU
V TMAVÉ, CHLADNÉ
MÍSTNOSTI A POKUD
MOŽNO VE SKLE**

**NEPOČÍTEJTE DO
PŘIJMU VODY ZA DEN
ČAJ, KÁVU, ANI DŽUSY**

**PIJTE VODU, KTERÁ MÁ
POKOJOVOU TEPLITU**

**STUDENÁ VODA BUDE
ČEKAT V ŽALUDKU NEŽ SE
OHŘEJE, ABY JÍ TĚLO
MOHLO DÁLE ZPRACOVAT**