

Mittel gegen Leistungseinbrüche

28.12.2012, 12:12 | Sport

Pressemitteilung von: *My-Sportnahrung.de*

Leistungseinbrüche während dem Training geschehen nur zu oft. Den wenigsten Sportlern ist jedoch bewusst, dass diese Einbrüche vor allem wegen Ernährungsfehlern vor dem Training zustande kommen. Die meisten Sportler kennen die Theorie: Sportnahrung vor dem Training stärkt den Organismus und macht ihn widerstandsfähiger. Trotzdem nehmen nur die die wenigsten die Expertenratschläge ernst. Manche nehmen tatsächlich auch Sportnahrung zu sich, allerdings verzehren sie oftmals die falschen Produkte. Es gibt ein paar Grundsätze, die man als Sportler beachten sollte, um den Leistungsabfall während des Trainings zu vermeiden.

Das oberste Gebot bezieht sich auf die Flüssigkeitszufuhr. Viele Sportler trinken erst dann, wenn sie Durst bekommen, und oft nicht vor dem Training. Das ist grundsätzlich falsch. Wenn sich der Flüssigkeitsmangel bereits eingestellt hat, ist es meist zu spät und die Leistung hat darunter zu leiden. „Vor dem Training sollte der Flüssigkeitsspeicher in Form von Wasser oder Saftschorlen aufgefüllt werden. Außerdem sollte man darauf achten, dass das Getränk vor dem Training genug Mineralstoffe bzw. Inhaltsstoffe besitzt“, sagt Tobias Fendt, Betreiber des Sportnahrungs-Portals www.my-sportnahrung.de

Spezielle Mineralgetränke aus der Apotheke, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind, seien ebenfalls zu empfehlen. Auch während des Trainings sollte man das Trinken nicht unterlassen, empfehlen Fitness-Experten.

„Wer viel Sport treibt, der hat auch einen erhöhten Bedarf an Mineralien und Vitaminen. Daher sollte die Ernährung sehr ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet werden. Obst und Gemüse sollten im besten Fall fünf Mal am Tag auf dem Speiseplan stehen“, empfiehlt Tobias Fendt. Sollte das einem zu viel vorkommen, können man auch mit Sportnahrung oder Nahrungsergänzungsmitteln ein wenig nachhelfen. Für Personen, die Sport an der frischen Luft betreiben und vor allem dies bei Sonnenschein tun, empfehlen sich Präparate und Sportnahrung, die Vitamin E, Vitamin C, Selen und Betacarotin enthalten.

Nicht umsonst wird Protein auch „Baustoff für die Muskeln genannt“. Ein effektiver Muskelaufbau wird nur dank einer konstanten Proteinversorgung möglich. „Als Faustregel gilt, 1,5 - 2 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht am Tag aufzunehmen“, sagt Tobias Fendt. Alle zwei-drei Stunden sei eine Mahlzeit mit 20 - 30 Gramm Protein zu empfehlen, um den Körper ständig mit dem notwendigen Protein zu versorgen, das er für ein Muskelwachstum benötigt. Weitere Empfehlungen von Tobias Fendt können unter <http://www.my-sportnahrung.de/blog/sportnahrung-vor-dem-training/> nachgelesen werden. Der Experte erklärt auch, welche Stoffe der Körper noch benötigt, um seine Leistung zu stärken, bzw. in welcher Form und wie oft diese einzunehmen sind.

Portrait

Der Fitness Shop My-Sportnahrung.de steht für hochwertige Sportnahrung für Muskelaufbau und Fettabbau. Wir liefern dir Sportnahrung wie Whey Protein, Creatin, Aminosäuren, L-Carnitin und Weight Gainer für den Masseaufbau. Im Fitness & Bodybuilding Shop von My-Sportnahrung.de erhältst du ausschließlich Fitness Produkte die unseren und den Ansprüchen unserer leistungsorientierten Kunden hinsichtlich Qualität und Wirkung gerecht werden.

News-ID: 688734 • Views: 1063 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/688734/Mittel-gegen-Leistungseinbrueche.html>