

Die richtige Ernährung im Laufsport - Sporternährung für Läufer

Laufen ist in und jeder kann laufen... Richtig realisiert bewirkt dieser sanfte Ausdauersport nämlich Beachtliches: Bereits nach wenigen Trainingseinheiten sinkt der Ruhepuls. Das Herz arbeitet ökonomischer und muss für die gleiche Leistung weniger Schläge aufbringen. Nach ein paar Wochen vergrößert sich das Lungenvolumen, die Durchblutung wird besser und Muskeln bauen sich auf...

Eine angenehme Begleiterscheinung beim Laufen ist, dass Läufer das Leben so richtig genießen können. Sie können sich die eine oder andere süße Sünde gönnen, selbst wenn Sie am Buffet über die Stränge geschlagen haben. Doch was essen und wann?

Wir von Carboo4U Sporternährung wissen: Läufer haben generell einen größeren Bedarf an Energie, Mineralstoffen und Vitaminen. Viel Obst und Gemüse sind vor diesem Hintergrund immer empfehlenswert und von besonderer Bedeutung, aber im heutigen hektischen Sportler-Alltag gemäß Experten-Empfehlungen (mindestens fünf Portionen täglich) nur schwer umsetzbar.

Grundlegend gilt: Iss nichts Ungewohntes, sondern nur Dinge, die Du häufig zu Dir nimmst. Damit geht man der Gefahr aus dem Weg, später beim Laufen Magenschmerzen oder andere Probleme zu bekommen. Dabei gerät eben ein wesentlicher Aspekt leider in den meisten Fällen in Vergessenheit: Mit einer optimalen Ernährung haben wir noch einen Hebel zur Verfügung, der zu einer wesentlichen Leistungssteigerung beitragen kann.

Auf der ständigen Suche nach immer neuen leistungsfördernden Substanzen wird die Optimierung der eigenen Ernährung meist vernachlässigt. Eine optimale Ernährung trägt dabei nicht nur zu einer Maximierung der – individuell möglichen – Leistung bei, sondern unterstützt auch eine beschleunigte Erholung nach Wettkämpfen und eine schnelle Regeneration nach Verletzungen. „Die richtige Ernährung beeinflusst fundamental Fitness, Trainingszustand und geistige Verfassung“, erklärt der Internist und Carboo4U-Experte Dr. Gerd Kramer auf der Seite www.fitterinsleben.de.

Laufen basiert auf den Grundelementen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und höchste Konzentration, wobei Läufer über die gesamte Distanz ihre Leistung erbringen müssen. Eben volle Konzentration. Voraussetzung für Laufprofis und auch Hobbyläufer zur Deckung dieses Energiebedarfes ist eine ausgewogen-vitaminreiche Ernährung.

Zunächst ist es wichtig überhaupt ausreichend zu trinken, da beim Schwitzen wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente verloren gehen. Das kann zu einem massiven Leistungseinbruch führen. Muskelschwäche, Zittern oder Krämpfe können bei Engpässen von Natrium, Kalium oder Magnesium die Folge sein. Um gezielt die Speicher aufzufüllen, empfiehlt es sich auf spezielle Sportprodukte zurückzugreifen. Dabei ist auf einen hohen Natriumanteil zu achten, um das aufgenommene Wasser im Körper zu binden. Das ist bei Leitungswasser und normalem Mineralwasser häufig nicht gegeben.

Trinken Sie also so viel Sie können! Aber achten Sie dabei auf die Auswahl. Daher ist es wichtig, diesem Verlust vorzubeugen und kontinuierlich Flüssigkeit zuzuführen. Breitensportler sind dabei oft häufiger davon betroffen als Hochleistungssportler, da deren Organismus weniger gut an die hohe Leistung angepasst ist (z.B. durch Schweißverlust). Leistungseinbrüche im Sport- und Fitnessbereich werden auch durch einen erhöhten Elektrolytverlust und vor allem durch einen erhöhten Flüssigkeitsverlust verursacht.

Als Folgen eines Nährstoff- und Flüssigkeitsmangels können eine schnellere Ermüdung, eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit, eine geringere Leistung und Energie, eine langsamere Regeneration nach Wettkämpfen, ein geschwächtes Immunsystem und langfristig schwerere Beeinträchtigungen auftreten.

Die **Carboo4U-Empfehlung**: Trinken Sie schon vor dem Training oder Rennen ausreichend geprüfte isotonische Getränke.



CARBOO4U.com



Innovative, erfolgsorientierte und verträgliche Produkte und ein umfassendes Know-how in sämtlichen Sport- und Ernährungsfragen machen Carboo4U Sporternährung zum idealen Partner zahlreicher großer Sportveranstaltungen und Vereine sowie auch Therapeuten. Carboo4U Sporternährungsprodukte werden von Läufern wie z.B. der Mallorca-Marathon-Siegerin Sonja Oberem und dem erfolgreichen Trail-Läufer Florian Neuschwander sehr geschätzt. Die isotonischen, fruktose-, laktose- und glutenfreien Carboo4U Performance Drinks erfüllen die hohen Anforderungen an ein Sportgetränk, sorgen für einen schnellen Flüssigkeitsausgleich (hypotone Zusammensetzung), fördern die gezielte Energieversorgung mit Maltodextrin und Saccharose und gleichen die Elektrolytverluste aus. Unterschätzen Sie nicht die ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Training und Wettkampf.

Die schnellere Energie

Während der Belastung ist zudem auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten zu achten, da die Glycogenspeicher sich leeren und damit die Leistung abfällt. Man landet auf dem Hungerast und fällt in ein Konzentrationsloch. Um dies zu vermeiden, empfehlen wir die Performance Gels von Carboo4U.

Die Gele aus einer hochkonzentrierten Kohlenhydratmischung liefern schnell verfügbare Energie, bevor einem plötzlich die Kräfte schwinden, und sind durch ihre Zusammensetzung sehr gut verträglich. Ob für harte Trainingseinheiten oder das Rennen des Jahres, die Carboo4U Performance Gels sichern Ihnen einen spürbaren Leistungsschub. Die Einmaldosierung von 35g pro Gel pro Stunde zusätzlich zu den Carboo4U Performance Drinks ist das Optimum und hat sich bei Training und während des Wettkampfs bestens bewährt. Die Gele sollten immer mit einem Getränk zusammen eingenommen werden.

Für eine optimale Regeneration ist es wichtig, innerhalb von 30-45 Minuten nach dem Training oder Wettkampf die Glykogenspeicher durch Kohlenhydrate kontinuierlich wieder aufzufüllen und für die Reparatur der Muskeln Proteine zuzuführen. Durch die direkte Einnahme nach dem Sport wird die Regeneration des Körpers schnell eingeleitet.

Insbesondere bei der Regeneration wartet Carboo4U Sporternährung mit eigenen Molkenproteingetränken auf – Carboo4U Whey Protein Isolate Choc & Cookie und Ice Cream, welche speziell für den Ausdauer- und Fitnesssportler konzipiert wurden. Sie beschleunigen den Erholungsprozess des Körpers und verkürzen somit die benötigte Regenerationszeit. Das Carboo4U Molkenprotein ist wohlschmeckend und für seinen Proteingehalt recht kalorienarm. Ideal geeignet für alle, die gesund und fit bleiben wollen.

Starten Sie jetzt mit den bewährten Carboo4U Sporternährungsprodukten für Läufer und ernährungsbewusste Menschen!

Bei jeder Produkt-Neuvorstellung steht vor allem anderen der Kundennutzen im Vordergrund.

Wir möchten Sie gerne einladen ab sofort unter <http://www.carboo-sportshop.de> die Carboo4U Produkte kennenzulernen.

Als idealen Einstieg bieten wir Ihnen exklusiv

Carboo4U Testpaket

- 1x 50g Beutel Carboo4U Performance Iso Getränk Crazy Orange
- 1x 50g Beutel Carboo4U Performance Iso Getränk Wild Cherry
- 1x Carboo4U Performance Gel Holunder
- 1x Carboo4U Performance Gel Cola
- 1x Carboo4U Performance Riegel Banana Oat
- 1x 75g Carboo4U Portionspackung Müsli

zum **Einstiegspreis von nur € 10,-**

Unser Service-Telefon: **02236 - 33 14 217**

CARBOO4U.com

