

ENERVIT – NEWS

Aktuelle Information an alle Ausdauersportler!

Trainieren und wieder Aufbauen!

Eine Vielzahl von Lauf- und Radmarathons sind dieses Jahr noch zu meistern! ENERVIT möchte Sie daher über einige wichtige und aktuelle Entwicklungen informieren die für Sie bei den restlichen Events von Nutzen sind.

Equipe ENERVIT ist eine Vereinigung von Ärzten und Wissenschaftlern, welche seit mehr als 30 Jahren zusammen mit Sportlern daran arbeiten die Bedürfnisse von Spitzenathleten zu ermitteln und zu befriedigen. Speziell der Wiederaufbau nach jedem Training und den anstrengenden Wettkämpfen darf dabei nicht unterschätzt werden. Nur so können Sie die beste Kondition erreichen, um am nächsten Wettkampftag für Ihren Rad- bzw. Laufmarathon wieder gut vorbereitet anzutreten.

Am Ende einer langen oder sehr anstrengenden Fahrt hat unser Organismus durch das Schwitzen viel Wasser und viele Mineralsalze verloren und die Energiereserven wurden angegriffen oder sogar komplett erschöpft. Außerdem haben durch die intensive Anstrengung auch die Muskelfasern Schaden genommen.

Jüngste **Forschung** beweist, dass die Fähigkeit des Organismus die Energiereserven, in Form von Glykogen, wieder aufzubauen in den ersten 30 Minuten nach der Anstrengung am größten ist. Dieser Prozess kann jedoch nur dann auf die beste Weise erfolgen, wenn man Kohlenhydrate mit **hohem glykämischen Index**, wie Glukose, Saccharose und Maltodextrine zu sich nimmt, da sie schneller aufgenommen werden. Zur Reparatur der beschädigten Muskelfasern sind dagegen Aminosäuren mit verzweigter Kette erforderlich. Diese werden deshalb als wesentlich bezeichnet, weil sie nicht vom Organismus selbst produziert werden, sondern über die tägliche Nahrung aufgenommen werden müssen.

Wer sich wieder rasch erholen will, ohne wichtige Elemente auszulassen, dem bietet ENERVIT die wirksamste Lösung: **ENERVIT R2-Sport**, eine Mischung in Pulverform mit Mineralsalzen, Kohlenhydraten (mit hohem glykämischen Wert), Aminosäuren und Vitaminen - der ideale Mix, um die Wiederaufbauprozesse zu beschleunigen. ENERVIT R2-Sport ist innerhalb von 30 Minuten nach Ende der Betätigung einzunehmen. Ein Beutel R2 (50g) kann in einer Flasche mit 350ml Wasser aufgelöst, gut geschüttelt und danach konsumiert werden.



ENERVIT R2-Sport ist das Geheimnis, um sich von einem langen Training schnell und effektiv zu erholen und verbessert die Kondition für den nächsten Wettkampf. Weitere Informationen (Produktinformationen, Energiestrategien etc.) finden Sie auf unserer Homepage: www.sport-equipment.at

Entdecken Sie das wahre Carbo-Loading!

Auf dem Weg zu Ihrem nächsten Lauf- bzw. Radmarathon? Wie bereiten Sie sich richtig darauf vor?

Ziel jedes Sportlers ist es mit vollen Energiereserven zum Start anzutreten. Dazu setzen viele Athleten in den Wochen vor dem Wettkampf auf die Strategie des „Ladens von Kohlenhydraten“ (carbo-loading). Diese, in den 70er-Jahren verbreitete Technik, besteht darin in den Tagen vor der Anstrengung große Mengen an Kohlehydraten (durch Nudeln, Brot, Reis, Zwieback, etc.) zu sich zu nehmen.

Ist dieses Verhalten aber wirklich vorteilhaft? Kann es tatsächlich die Leistung erhöhen?

Die neuesten Studien widerlegen diese Methode. Um energiegeladen in den Wettkampf zu starten sollte in den sechs Tagen vor dem Wettkampf der Trainingsumfang reduziert werden und sowohl die Kilometerzahl als auch die Intensität der Fahrten verringert werden. Auf diese Weise kann das in den Muskeln und in der Leber gespeicherte Glykogen, das heißt die Zuckerreserven, erhalten werden. Darüber hinaus ist die Phase des Wiederaufbaus nach jedem Training äußerst wichtig. Zu diesem Zeitpunkt kann nochmals viel Energie getankt bzw. deren Verlust verhindert werden.

Equipe ENERVIT empfiehlt in den zwei oder drei Tagen vor dem Marathon täglich ein **ENERVIT PRE-Sport** (Speisegeleatine mit Fructose und Isomaltulose - Zucker mit geringem glykämischen Index) einzunehmen. Auf diese Weise kann der Energieverbrauch optimiert und die Glykämie möglichst konstant gehalten werden. Auch beim Frühstück vor dem Wettkampf nützt es nichts eine große Menge Nudeln oder Reis zu essen um die Glykogen-Konzentration zu erhöhen, da die Gefahr besteht den Insulingehalt zu stark ansteigen zu lassen und durch die vorzeitig eintretende Erschöpfung des Glykogens einen starken Energieabfall hervorzurufen. Es wird deshalb empfohlen ein leichtes Frühstück mit drei bis vier Scheiben Zwieback mit Marmelade zu sich zu nehmen, dazu Tee oder Kaffee und zwei ENERVIT PRE-Sport. Wer sich auf eine lange Strecke vorbereitet sollte 30 bis 50 Minuten vor dem Start ein weiteres ENERVIT PRE-Sport (45g) einnehmen. Auf diese Weise wird mit minimalem Volumen dieselbe Menge an Kohlenhydraten zugeführt, die in einem großen Teller Nudeln enthalten ist aber ohne zu belasten!

