

## VOR DEM TRAINING

### STARTEN SIE HYDRIERT

- Beginnen Sie 24 Stunden vor Ihrem Lauf/Rennen mit der Flüssigkeitsaufnahme.

### UNGEFÄHR ZWEI STUNDEN DAVOR:

- Falls die Person keinen Urin produziert oder der Urin sehr dunkel ist, sollte mehr Flüssigkeit aufgenommen werden (z. B. 3 - 5 ml pro Kilogramm Körpergewicht).
- Kohlenhydrathaltige Sportgetränke sind eine kompakte und schnell verdauliche Alternative zu festen Nahrungsmitteln.

## WÄHREND DES TRAININGS

### BLEIBEN SIE HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Trinken Sie ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten.
- Isotonische Sportgetränke wie Powerade ION4 sind die bevorzugten Getränke für sehr intensive Trainingseinheiten, die 30 Minuten oder länger dauern, oder für normal intensive Trainingseinheiten, die länger als 60 Minuten dauern.
- Fitnessgetränke wie Powerade ZERO werden für leichtere Trainingseinheiten (z. B. Joggen) oder Trainingseinheiten mit niedriger bis moderater Intensität und einer maximalen Dauer von 60 Minuten empfohlen.
- Getränke, die Mineralstoffe (in erster Linie Natrium) enthalten, helfen bei der Vorbeugung von Dehydrierung und ersetzen jene Mineralstoffe, die durch das Schwitzen verloren gegangen sind.

## NACH DEM TRAINING

### DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

- Mit der Rehydrierung sollten Sie sobald wie möglich nach dem Laufen beginnen. Dadurch gleichen Sie einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust aus.
- **Versuchen Sie, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Laufen** zu trinken. Damit Sie dies berechnen können, wiegen Sie sich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit.
- Damit sich Ihre Muskeln erholen können, versuchen Sie, innerhalb der ersten 60 Minuten nach der Einheit Flüssigkeit aufzunehmen.

