

VOR DEM TRAINING

STARTE HYDRIERT

- Beginne 24 Stunden vor deinem 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

BLEIB HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Trinke ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten.
- Isotonische Sportgetränke wie Powerade Sports 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 solltest du sobald wie möglich nach dem Laufen beginnen. Dadurch gleichst du einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust aus.
- **Versuche, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Laufen** zu trinken. Um dies zu berechnen, kannst du dich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit wiegen.
- Damit sich deine Muskeln erholen können, solltest du versuchen, innerhalb der ersten 60 Minuten nach der Einheit Flüssigkeit aufzunehmen.