

Tipps, Tricks und Secrets zur Leistungssteigerung im Laufsport

Vortrag Asics Seminar
24.04.2004

More Power

Mag. Wolfgang Schriebl

Tel: 0676/350 33 14

E-mail: topinform@gmx.at

www.topinform.at



More power aber wie?

- **Große Reserven vor allem in den Bereichen:**
- Ernährung
- Mentaltraining
- Bewegung u. Regeneration
- Lebensstil

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Basisernährung:**

Überwiegend NM mit GLYX-Werten zwischen 50-70
Ballaststoffe und Eiweiße zu jeder Mahlzeit
Günstige Fettquellen zur „Geschmacksaufwertung“

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Vorwettkampfernährung**

Überwiegend NM mit mittlerem GLYX

FLÜSSIGKEITSHAUSHALT, VITAMINE,
MINERALSTOFFE (verdünnte Elektrolytgetränke,
verdünnte Gemüsesäfte, Kräutertee, Maltodextrin plus
Sole)

Kickstart: Vor stressigen Situationen kann ein kleiner Snack
(z.B.: 2-3 Bissen v.e.Banane) Lampenfieber mildern

Wenig Eiweiß

Wenig Fett

KEINE BALLASTSTOFFE



Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

Nachwettkampfernahrung

- 1) In den ersten Minuten nach dem Training oder Wettkampf: Isotones Getränk (ca.150-200ml) mit ca. 5-8g Eiweiß (Ampulle)
- 2) In den nächsten 5 Minuten: Ein weiteres isotones Getränk mit BCAAs, Glutamin
- 3) Wasser mit Sole (Sommerradler!)
- 4) In den nächsten 2 Stunden: KH Essen mit hohem GLYX

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Proteine**

Positive Eiweißquellen:

Soja, Molke, Spirulina, Hülsenfrüchte,
denaturierte Milchprodukte

Negative Eiweißquellen:

Fettes Fleisch, ganze Eier, Milch

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Fette, die fit machen:**

Lein-, Oliven-, Kernöl, Mandeln, Nüsse, Avocados und Kaltwasserfische

- **Fett, die schlapp machen:**

Tierische Fette, Eigelb, fetter Käse, Margarine

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Nahrungsergänzungen-teurer Urin?**

Unbedingt erforderlich:

Antioxidantien (Vit.C., Vit.E., B-Carotin, Se,
Zink)

Magnesium

Vit.B-Komplex

Der trickreiche Umgang mit der Nahrung

- **Säuren Basenhaushalt:**

Basenbildende Nahrungsmittel

Basenpulver nach intensiven Trainings

Intrazelluläre Entsäuerung

Leistungssteigernde Substanzen 1

- Mittelkettige Fettsäuren: MCT`s (20-30g)
- L-Carnitin (2000-6000mg/d)
- Verzweigte Aminosäuren: BCAA`s (0,5g/h)
- Glutamin
- Taurin
- Pyruvat, Ribose, Phosphatsalze
- Kreatin:0,3g/kg KG über 3-4 d/0,03g/kg

Leistungssteigernde Substanzen 2

- Guarana
- Ginseng
- Bioflavonoide/ Isoflavone/ Carotinoide
- Algen
- Q10
- ZMA
- Lecithin

Der Trick mit der Regeneration

- Massagen
- Bäder mit ätherischen Ölen
- Infrarot-oder sanfte Sauna
- Magnetfeld
- Compex

Der Trick mit der Energie

- Symbole
- Energieübungen

Danke für die Aufmerksamkeit

TOP*in***FORM**[®]