

Erreiche deine Ziele besser mit der richtigen Ernährung. PowerBar® gibt dir die "Power to Push"

Zur perfekten Vorbereitung für eine Veranstaltung gehört auch die Planung der richtigen Ernährung! Egal ob für eine Laufveranstaltung, einen Radevent oder einen Triathlon - die Grundregeln einer erfolgreichen Trainings- und Wettkampfernährung sind einfach.

Wann und wie soll ich Sporternährung zu mir nehmen?



Mit dem 3-stufigen **PowerBar Performance System** ist es einfach zu verstehen, wann welches Sporternährungsprodukt verwendet werden soll.

1 BEFORE **Energize: ENERGIZE**

- **Am Tag vor dem Wettkampf** sollte mit der klassischen „Pasta-Party“ (Nudeln mit einer fettarmen Sauce z.B. Tomatensauce) die Kohlenhydratspeicher gefüllt werden.
- **Vor dem Wettkampf oder Training** sollte die letzte größere Mahlzeit mit einem Abstand von 2 bis 3 Stunden eingenommen werden. Kohlenhydrate in Form von hellen Brötchen, Marmelade, Müsli, Bananen, *PowerBar Energize* oder *PowerBar Harvest* sind die beste Grundlage. Dazu ausreichend trinken!
- **In der letzten Stunde vor dem Start** liefert ein *PowerBar Performance* oder *PowerBar Energize* Riegel mit Flüssigkeit nochmals gut verträgliche, lang anhaltende Energie aus Kohlenhydraten.
- **Das Trinken vor dem Start** nicht vergessen! Am besten einen halben Liter *PowerBar Energize Isotonic Sports Drink* in den letzten 30 Min. vor dem Start trinken.

2 DURING **Fuel: FUEL**

- **Nach dem Start** mit der Flüssigkeitszufuhr bereits ab den ersten Kilometern beginnen. Alle 15 Minuten 100 bis 200 ml trinken - idealerweise *PowerBar Energize Isotonic Sports Drink*
- **Ab etwa 45 Minuten** konzentrierte Energie in Form von *PowerBar Gels*, *Ride Shots* oder *Performance Riegel* zuführen. Dazu unbedingt trinken! Die Aufnahme wird durch eine angemessene Menge Flüssigkeit verbessert und beschleunigt!
- **Der Einsatz von Riegeln** klappt am Besten, wenn diese in kleinen Stückchen und mit Flüssigkeit verzehrt werden. Alternativ und/oder ergänzend können auch *PowerBar Energize Isotonic Sports Drink*, der *Energize Riegel*, das *Gel* oder die *RideShots* eingesetzt werden.
- **In der zweiten Rennhälfte** sind Produkte mit Zusatz von Koffein besonders geeignet. Dieses wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem aus und zögert damit Ermüdungserscheinungen hinaus. (siehe Rückseite)

3 AFTER **Rebuild: REBUILD**

- **Nach der Belastung** ist es wichtig, dem Körper Kohlenhydrate und hochwertige Proteine sowie Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Diese Mischung füllt die „Speicher“, startet die Regenerationsprozesse, unterstützt die Muskelregeneration und stärkt das Immunsystem.
- **30 bis 60 Minuten nach der Belastung** ist, wie neue Studien zeigen, die Aufnahme am effektivsten. Am besten geht das mit einem *PowerBar ProteinPlus* Riegel oder dem *PowerBar Recovery Drink*.
- **Stündlich** sollten erneut Kohlenhydrate zugeführt werden um die Glykogenspeicher der Muskeln wieder vollständig aufzufüllen.

Energize: *PowerBar Performance* und *Energize* Riegel mit der vollen Ladung *PowerBar C2MAX*-Kohlenhydratmischung sind die perfekten Treibstoffquellen vor dem Sport.

Fuel: *PowerBar Gel*, *PowerBar RideShots*, *PowerBar Performance* Riegel und *PowerBar Energize Isotonic Sports Drink* liefern C2MAX in idealer Form für die Zufuhr während Training und Wettkampf.

Rebuild: Der *PowerBar Recovery Drink* und der *PowerBar Protein Plus Riegel mit 30% Trisource Protein* helfen dem Körper nach intensiver Belastung die Speicher wieder aufzufüllen, sich zu regenerieren und zu rehydrieren.

Das Besondere beim Laufen

- Du solltest dir bewusst sein, dass während des Laufens das Kauen und Verzehren von fester Nahrung schwierig sein könnte. Teste deine Ernährung im Training aus. Die *PowerBar Gels* sind eine einfach zu verwendende Alternative zu Riegeln!
- Warte nicht, bis der „Mann mit dem Hammer“ kommt! Eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten in regelmäßigen Abständen sollte dir dieses Phänomen ersparen.
- Teste deinen individuellen Flüssigkeitsbedarf im Training aus. Dabei hilft dir unser „Schwitzmengenrechner“ auf www.powerbar.com der anzeigt, wie viel Flüssigkeit du ersetzen musst!
- Du solltest darauf achten, dass du entweder das *PowerBar Gel* bereits in einem Gel-Gürtel mit Wasser angemischt mitnimmst oder das Gel - in Sichtweite einer Getränkestation - direkt aus dem Beutel konsumierst und mit ein bis zwei Bechern (200-400ml) Wasser verzehrst.

Das Besondere beim Radfahren

- Während ruhiger Phasen liefert der *PowerBar Performance* oder *Energize* Riegel lang anhaltende Energie und auch das Kauen bereitet keine Probleme. Alternativ kannst Du auch die neuen *PowerBar RideShots* verwenden.
- In schnellen Phasen oder unter großer Belastung fällt oft der Verzehr von Flüssigen Kohlenhydraten wie *PowerBar Energize Isotonic Sports Drink* oder *PowerBar Gel* leichter und gibt hier nochmals einen Extraschub. Insbesondere in Anstiegen ist der Verzehr von flüssiger Energie oftmals einfacher. (*PowerBar Energize Isotonic Sports Drink*)
- Auf die Taktik kommt es an! Idealerweise vor längeren Anstiegen bereits an das Essen und Trinken denken! Auch in kniffligen Downhills ist es oftmals nicht möglich, die Hand vom Lenker zu nehmen! Berücksichtige das bei der Planung Deiner Energie- und Flüssigkeitszufuhr!
- Die Energiezufuhr in Kombination mit Koffein, z. B. *PowerBar Gel* oder *Performance Riegel* erhöht die Konzentration und du fährst meist sicherer, insbesondere in der zweiten Hälfte des Rennens!

Das Besondere beim Triathlon

- Da es bei längeren Schwimmstrecken nicht möglich ist zu trinken oder zu essen, solltest du ein *PowerBar Gel* mit etwas Flüssigkeit direkt am Start verzehren. Bewährt hat sich auch, ein *PowerBar Gel* direkt im Wechselbereich nach dem Schwimmen zu konsumieren!
- Versuche, so früh wie möglich auf dem Rad mit der Zufuhr von Flüssigkeit und Energie zu beginnen.
- Finde deine Vorliebe heraus. Was fällt dir leichter? Energie in flüssiger oder in fester Form zu dir zu nehmen? Ausprobieren!