

ERNÄHRUNG IM FOKUS

INSTA POST #01

Instagram: sporternaehrungtirol



SPORT
ERNÄHRUNG
TIROL INNSBRUCK

TRINKEN BEIM TRAINING

Ist es wirklich erforderlich bei jedem Training eine Trinkflasche dabei zu haben?

Bei Belastungen unter 60min ist dies nicht erforderlich.

Eine Ausnahme stellt sehr intensives Training dar oder auch bei hohen Umgebungstemperaturen kann die Flüssigkeitszufuhr **WÄHREND** des Trainings förderlich sein. Jedoch solltest du bereits **VOR** dem Training deine Flüssigkeitsspeicher auffüllen (trinke ca. 500ml innerhalb eines 2h-Zeitfensters). **NACH** dem Training solltest du darauf achten deinen Flüssigkeitsverlust auszugleichen (trinke ca. das 1,5-fache deines durch Schweiß entstandenen Flüssigkeitsverlusts).

Bei Belastungen über 60min ist die Flüssigkeitszufuhr auch **WÄHREND** des Trainings förderlich. Dein Sportgetränk sollte an die Dauer und Intensität der Belastung angepasst werden.