

CROSS

MAGAZIN

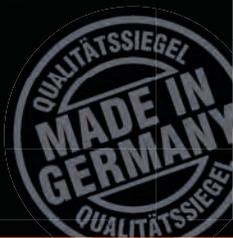
XL
REGIO-
RACING

KEN ROCZEN AMA 250 SX WEST CHAMPION - VORSTELLUNG KTM-MODELLE 2014 - INTERVIEW MAX ANSTIE - ADAC-MX-MASTERS-AUFTAKT



Champion!

Ken Roczen's großer tag in Las Vegas:
ein deutscher wird US-supercross-champion!



interview: max anstie - let me entertain you!
fahrtechnik: was tun bei kaputten absprüngen?
masters: auftakt und vorstellung der bikes

JUNI 06/2013, AUSGABE #30
D/A: 4,90 EUR - CH: 8,90 SFR - AUSL.: 5,70 EUR
www.crossmagazin.de



Auch Max weiß, wie wichtig Nahrungsergänzungsmittel für seine Leistung sind und arbeitet seit dieser Saison mit Food4Sport zusammen

powerstoff

nahrungsergänzungsmittel im motocross

Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel Energieriegel sind aus den meisten Sportarten nicht mehr wegzudenken. Doch wie sieht es mit den Wunderpulvern, Gels und Riegeln im Motocross aus?

Insbesondere bei Ausdauersportarten wie Radsport oder Triathlon profitieren Sportler von solchen „Energiequellen“ während des Trainings oder besonders auch im Wettkampf. Im Motocross sind solche Produkte zwar schon im Einsatz, um eine optimale Energiebereitstellung und Regeneration zu gewährleisten, aber häufig sieht man während des Renntages oder beim Training im Fahrerlager immer noch Sprudelwasser und Butterbrot.

Nahrungsergänzungsmittel für den Sport haben das Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit durch eine optimale Bereitstellung von Energie und Nähr-

stoffen zu optimieren. Folgende Komponenten spielen dabei eine wichtige Rolle:

Kohlenhydrate sind schnell verfügbare Energielieferanten, **Fette** sind das größte Energie-Depot des Körpers, **Eiweiße** sind das Baumaterial unserer Zellen und u.a. für Aufbau/Regeneration der Muskeln verantwortlich und **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Wasser** sind wichtig für Stoffwechselforgänge und somit für die Leistungsfähigkeit.

Wie bereite ich mich richtig vor?

Für eine optimale Rennvorbereitung solltet ihr eure Ernährung in drei Phasen aufteilen:

Vor dem Rennen:

- Die körpereigenen Energiespeicher auffüllen
- Flüssigkeit auftanken
- Ausreichend Mineralstoffe zuführen

Während der Renntages:

- Leistungsfähigkeit durch Energiezufuhr aufrecht erhalten
- Flüssigkeit und Elektrolyte kontinuierlich zuführen

Nach dem Rennen:

- Energie und Flüssigkeit auffüllen
 - Eiweiße zur optimalen Regeneration zuführen
- Natürlich könnt ihr die drei Phasen mit „normalen“ Nahrungsmitteln abdecken. Allerdings sind die im Fachhandel erhältlichen Nahrungsergänzungsmittel speziell dafür entwickelt worden und somit von ihrer Wirkung deutlich effizienter und vor allem schneller. Wie bereits beschrieben hat der Körper verschiedene Limits bei der Aufnahme von Energie und Flüssigkeit, weshalb eine höchstmögliche Effizienz bei der Nahrungsaufnahme sinnvoll ist.



Während sich die Youngster-Cup-Piloten auf den Start vorbereiten, haut sich Kevin Wouts noch eine Melone rein

Besonders bei heißen Temperaturen sollte man viel Flüssigkeit zu sich nehmen und dabei die Mineralstoffe nicht vergessen



info: was ist für was?

Kohlenhydrate: Der schnelle Brennstoff

Besonders bei einer intensiven Belastung wie beim MX ist eine kontinuierliche Kohlenhydratzufuhr über den Tag verteilt ein wichtiger Faktor im Bezug zur Leistungsfähigkeit. Kohlenhydrate können als Energiequelle in Muskulatur und Leber in Form von Glykogen nur begrenzt gespeichert werden. Die Speichermenge reicht bei intensiven Belastungen maximal ein bis zwei Stunden. Wenn die eigenen Vorräte erschöpft sind, geht auch die Leistungsfähigkeit in den „Keller“. Deshalb ist eine stetige Kohlenhydratzufuhr über die Nahrung für die Leistungsfähigkeit so wichtig. Nur so kann die Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau gehalten werden. Die für den Sport entwickelten Kohlenhydratprodukte sind so konzipiert, dass sie besonders schnell und gut im Magen-/Darmtrakt aufgenommen werden können und somit schnell zur Verfügung stehen, um möglichst lange die wichtige Energie liefern zu können. Da die körperliche Kohlenhydrataufnahme limitiert ist, empfiehlt sich eine Dosierung von 60-80 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde. Dies gilt allerdings nur bei intensiver körperlicher Belastung.

Fette: Der langsame Brennstoff

Fette sind langfristige Energiespeicher in Form von Depotfett. Fette agieren auch als Träger von Vitaminen, dienen der Wärmeisolierung und schützen die inneren Organe. Wenn wir dem Körper zu viel Energie in Form von Kohlenhydraten, Fetten oder Alkohol zuführen, wird diese als Depotfett gelagert. Fette sind aber auch für die langfristige Energiebereitstellung unerlässlich, da sie doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate liefern können. Fette haben auch noch weitere positive Wirkungen. Über die Nahrung nehmen wir essentielle Fettsäuren auf, welche der Körper selbst nicht bilden kann, die aber für den Stoffwechsel sehr wichtig sind. Also ganz auf Fette sollte nicht verzichtet werden.

Eiweiße: Baustoff für die Muskeln

Eiweiße oder auch Proteine sind die Grundbausteine unserer Zellen. Sie dienen als Grundsubstanz zum Aufbau der Muskulatur und sind auch wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Über die Nahrung nimmt der Körper Proteine auf, die er zum Teil nicht selbst bilden kann. Deshalb ist eine hochwertige Proteinversorgung über die Nahrung besonders wichtig. Wenn während eines intensiven Trainings oder Wettkampfes die körpereigenen Kohlenhydratspeicher erschöpft sind, kann die benötigte Energie auch über die Proteine aus der Muskulatur bereitgestellt werden. Je länger die Belastung dauert, desto größer kann der Anteil der Eiweiße an der Energiebereitstellung sein. Neben der Energie sind die Proteine aber auch für den Wiederaufbau von Muskelzellen bedeutsam. Nach einer intensiven Belastung, wie zum Beispiel beim Motocross, sind nach dem Training oder Rennen eine Vielzahl von Erneuerungs-/Aufbauprozessen erforderlich, dafür benötigt der Körper Eiweiß. Für eine ausreichende Eiweißversorgung reichen ca. 1,5 Gramm Eiweiß/kg Körpergewicht/Tag.

Wasser und Mineralstoffe

Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers und dient als Transportmittel für Nährstoffe, Enzyme und Hormone. Wasser hilft zudem dabei, die Körpertemperatur zu regulieren (Schwitzen). Unser Körper besteht aus circa 60 Prozent Wasser und wir sind somit auf eine kontinuierliche Zufuhr von Flüssigkeit angewiesen. Ständig verlieren wir durch Schwitzen Flüssigkeit, bei sportlicher Belastung und hohen Außentemperaturen deutlich mehr. Unsere Aufnahmefähigkeit von Wasser ist allerdings begrenzt, pro Stunde kann der Körper rund einen Liter Flüssigkeit aufnehmen, also sollte man kontinuierlich trinken!

Wasser und Mineralstoffe stehen in einer engen Verbindung. Mineralstoffe wie Natrium, Calcium, Magnesium etc. müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie selbst nicht bilden kann. Mineralstoffe regulieren den Wasserhaushalt, optimieren Stoffwechselvorgänge und sind wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven. Beim Flüssigkeitsverlust im Training und Wettkampf gehen auch gleichzeitig die wichtigen Mineralstoffe verloren. Trinken und gleichzeitige Zufuhr von Elektrolyten hat somit oberste Priorität, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.



Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Anbietern für Nahrungsergänzungsmittel. Die hier abgebildeten Beispiele kommen aus dem Hause Food4Sport, die sich auf Motocross spezialisiert haben. Mehr Infos findet ihr auf www.food4sport.eu.

Was kann ich „nutzen“?

Vor dem Rennen empfehlen sich Mineral- und Kohlenhydratgetränke, zusätzlich kann die Energie auch über Riegel zugeführt werden.

Am Renntag empfiehlt sich ein Mix aus Kohlenhydratgetränken, Riegeln oder auch Gels, je nach Geschmack und eigenen Vorlieben. Nach dem Renntag ist ein Kombinationsgetränk von Proteinen und Kohlenhydraten wichtig, so stellt ihr eine schnellstmögliche Regeneration sicher.

Es gibt eine Vielzahl von Herstellern, probiert einfach mal unterschiedliche Produkte aus, der Geschmack und die Verträglichkeit sind wichtig. Variiert die Zufuhr der Produkte mit normalen Nahrungsmitteln und Getränken, sich am Renntag ausschließlich über Nahrungsergänzungsmittel zu ernähren, ist nicht ratsam. Setzt die Produkte mit Bedacht ein, am besten nur bei Rennen oder intensiven Trainingseinheiten.

// Text: Stephan Nüsser