

WARUM ABNEHMEN IM TRAININGSLAGER NUR BEDINGT SINNVOLL IST

DER WINTERSPECK SOLL WEG! DA ABNEHMEN EINE NEGATIVE ENERGIEBILANZ ALS BEDINGUNG VORAUSSETZT, IST FOLGENDER GEDANKE NAHELIEGEND. IM TRAININGSLAGER IST DER ENERGIEVERBRAUCH HOCH, ALSO KANN ICH DORT HERVORRAGEND ABNEHMEN.

Viele Sportler sind jedoch meist irritiert, wenn sie aus dem Trainingslager kommend feststellen, dass ihr Gewicht gestiegen ist.

Wichtig dabei zu wissen ist, dass folgende Faktoren das Gewicht im Rahmen eines Trainingslagers beeinflussen können:

- Fettabbau durch hohe Trainingsumfänge verringert das Gewicht.
- Eine Zunahme des Blutvolumens kann das Gewicht erhöhen. Dieser Effekt ist um so größer, je untrainierter der Sportler ins Trainingslager fährt, und kann bis zu 500 Gramm ausmachen.
- Muskelmassenzuwachs durch hohe Trainingsumfänge erhöht das Gewicht um bis zu ca. 1 kg.
- Die Einlagerung von Glykogen (Speicherform der Kohlenhydrate) und die damit verbundene Einlagerung von Wasser in die Muskulatur durch das reduzierte bzw. fehlende Training am Rückreisetag erhöht das Gewicht.

Allein dieser Faktor kann 1-2 kg ausmachen!

Will man als wirklich eine verlässliche Aussage, dann sollte der Körperfettanteil vor und nach dem Trainingslager gezielt verglichen werden, z.B. mit einer BIA-Messung.



Forciertes Abnehmen im Trainingslager durch eine bewusst sparsame Ernährung birgt aber auch Gefahren.

Durch den sehr hohen Energiebedarf ist ein nur geringes Energiedefizit schwer zu steuern.

Das Energiedefizit darf aber nur gering sein, denn wird es zu groß, besteht im Training selbst die Gefahr der Unterzuckerung (Hungerast), welche einen kompletten Trainingstag zerstören und damit auch die Wirkung der Periodisierung des Trainingslagers schwächen würde.

Weiterhin steigen über den Zeitraum des gesamten Trainingslagers zum einen die Infektanfälligkeit, zum anderen die Gefahr eines Übertrainings-Zustandes.

Diese Risiken bestehen auch bei kohlenhydratarmer, proteinreicher Ernährung, da durch diese Ernährungsform die Auffüllung der Kohlenhydratspeicher deutlich verzögert ist. Zudem belasten die erhöhten Mengen den Magen und die Verdauung immens.

Fazit: Eine Reduzierung des Körperfettanteils ist sicher möglich, aber dies sollte vorsichtig geschehen. Die im Trainingslager aufgrund des hohen Energiebedarfs sinnvollste Ernährungsform besteht aus fettarmer, kohlenhydratreicher Nahrung.

Viel Spaß und Erfolg im Trainingslager wünscht Dir

das Team von SQUEEZY SPORTS NUTRITION

Viele weitere Informationen zum Thema Sportdiät und Abnehmen für Sportler findest Du auch auf www.abnehmen-als-sportler.de