

Der sportliche Start in den Tag – Effizientes Lauftraining vor dem Frühstück

Für viele Sportler ist ein Lauf in den frühen Morgenstunden der beste Start in den neuen Tag. Das morgendliche Training verschafft nicht nur Glücksgefühle, sondern bringt auch Power für den Rest des Tages. Die Frage ist nun, ob der Lauf vor oder nach dem Frühstück stattfinden sollte. Die Meinungen darüber gehen stark auseinander. Doch es gibt klare Vorteile des frühen Trainings auf nüchternem Magen, sowohl für die persönliche Gewichtsregulierung als auch die Trainingseffizienz.

Sport vor dem Frühstück mit Abnehm-Effekt

Eine aktuelle Studie der Universität von Glasgow fand heraus, dass Lauftraining vor dem Frühstück hilft, zusätzliche Pfunde abzutrainieren. An zehn Testpersonen wurden drei verschiedene Situationen untersucht: Training vor dem Frühstück, Training nach dem Frühstück und Frühstück ohne Training. Die Resultate zeigen, dass die letzte Situation erwartungsgemäß in Bezug auf Gewichtsregulierung am schlechtesten abschnitt. Wie verhält es sich nun im Vergleich zwischen den ersten beiden Konstellationen? Die Studie zeigt, dass Testpersonen, welche vor dem Frühstück trainierten, mehr Fett verbrannten bzw. ihr Energieumsatz höher war als beim Laufen nach der morgendlichen Mahlzeit. Die Wissenschaftler erklären hierzu, dass aufgrund der fehlenden Nahrungszufuhr während der Nacht die Glykogenspeicher am Morgen relativ leer sind. Die Ausdauerbelastung auf nüchternem Magen zwingt den Körper nun dazu, die notwendige Energie zunächst aus den wenigen Resten der Glykogenspeicher sowie kurz danach aus den Fettreserven zu beziehen. So sollen die Pfunde schneller purzeln.

Der „Nüchternlauf“ als Mobilisierung des Fettstoffwechsels

Wenn der Läufer die Schuhe schon vor der ersten Mahlzeit des Tages schnürt, kann das weiterhin einen positiven Effekt auf die Ausdauerleistung haben. Ohne kohlenhydratreiche Kost vor dem Training kommt der Fettstoffwechsel besser in Schwung, welches eine erhöhte Mobilisierung der freien Fettsäuren bedingt. Dadurch lernt der Körper nicht nur, die freien Fettsäuren früher und vermehrt zur Energiegewinnung heranzuziehen, sondern auch

die Glykogenspeicher zukünftig langsamer zu entleeren. So werden die zu Verfügung stehenden Energiequellen des Körpers effektiver genutzt und die persönliche Grundlagenausdauer verbessert sich. Der bewusst herbeigeführte Energiemangelzustand durch den „Nüchternlauf“ kann also den Fettstoffwechsel optimieren.

Trainingsüberwachung mit dem JogStyle

Trotz aller Vorteile des morgendlichen Trainings dürfen Läufer es nicht übertreiben: Länger als 60 Minuten sollte der Lauf auf nüchternem Magen nicht dauern, um ein zu starkes Hungergefühl oder gar Magenkrämpfe zu vermeiden. Auch die Laufgeschwindigkeit sollte im moderaten Bereich bleiben. Tempoläufe sind besser in den Nachmittags- oder Abendstunden aufgehoben. Optimal ausgerüstet sind Frühsportler dabei mit dem JogStyle von Omron Healthcare. Der handliche Laufcomputer liefert nicht nur zuverlässig Werte zu aktueller sowie Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit, sondern misst auch den Kalorien- und Fettverbrauch des Läufers während der Trainingseinheiten. Mit der Memory-Funktion kann der User seine persönliche Leistungsentwicklung zu jeder Zeit beobachten, analysieren und gezielt verbessern. So ist der sportliche Start in den Tag garantiert!

Weiterführende Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare

Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice

Team Werbelabel

Roermonder Straße 279

41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183

Fax: 02161/304 – 1540

Mail: presse@werbelabel.de

URL: www.werbelabel.de