



ist weniger mehr?

Viel und gutes Essen sowie wenig Bewegung oder Sport schlagen sich unerbittlich auf der Waage nieder und eure körperliche Fitness wird während der Feiertage auch keine Quantensprünge gemacht haben. Das klassische Heilfasten wird sicherlich jedem ein Begriff sein, aber Fasten und Sport? Was kann es damit auf sich haben und wozu soll das beim MX von Nutzen sein?

Das Grundprinzip des Sportfastens

Die Sportfasten-Methode wurde vor einigen Jahren in den Niederlanden erfunden und hat ihre Wurzeln im Leistungssport. Professionelle Trainer im Ausdauersport haben nach unterstützenden Methoden gesucht, um spezifische Trainingseinheiten noch effektiver zu machen. Aus dieser Überlegung heraus ist das Sportfasten entstanden. Die Grundidee beim Sportfasten besteht darin, dass der Körper von Kohlenhydratverbrennung auf Fettstoffwechsel umschaltet. Dieser sogenannte „Switch“ wird durch ein Programm erreicht, welches aus Ernährungsplan, Trainingsplan sowie speziellen Nahrungsergänzungsmitteln besteht und über einen Zeitraum von zehn Tagen durchgeführt wird. Nach anfänglicher Skepsis haben wir das zehntägige Programm im Selbstversuch getestet und waren von den Ergebnissen mehr als positiv überrascht. Neben einer drastischen Reduzierung des Körpergewichts hat sich auch die Ausdauerleistungsfähigkeit enorm gesteigert.

Das zehntägige Programm im Detail

Die erste Phase der Sportfastenkur besteht aus drei sogenannten Abbautagen, dabei wird die Kohlenhydratzufuhr kontinuierlich reduziert. Die Ernährung besteht an diesen Tagen primär aus Obst, Salat und Gemüse, wobei die tägliche Energiezufuhr sukzessive reduziert und pro Tag 30 Minuten intensiv Ausdauersport betrieben wird. Optimal und absolut ratsam ist, vor der Kur eine Leistungsdiagnostik machen zu lassen, so dass der individuell optimale Trainingsbereich definiert werden kann. Dabei ist es variabel, welche Sportart im Training seinen Platz findet, Laufen, Radfahren oder ein anderes Kardiotraining eignen sich hervorragend. Täglich werden zudem genau abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen. Diese unterstützen den Stoffwechsel beim „Switch“ von Kohlenhydraten (Zucker) hin zum Fettstoffwechsel und beugen auch gleichzeitig Mangelerscheinungen vor. Ein wichtiger Effekt ist, dass die Zusatzstoffe auch das oftmals leidige Hungergefühl verringern. Die zweite Phase beim Sportfasten besteht aus drei Fastentagen, wobei der Name zum Programm wird. Außer Wasser werden nur Fruchtsäfte zu den „Mahlzeiten“ aufgetischt. Das Sport- und Supplemente-Programm bleibt unverändert, was schon ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und Ehrgeiz erfordert. In den Fastentagen wird insbesondere der „Switch“ gefördert, weil der Körper „notgedrungen“ die benötigte Energie aus den kör-

pereigenen Fettdepots generieren muss. Am Ende der Fastentage zeigt sich allerdings wieder Licht am Ende des Tunnels, die letzten vier Tage beinhalten wieder „normale“ Nahrungsmittel, die wiederum hauptsächlich aus Obst, Salat und Gemüse sowie auch aus Kohlenhydraten bestehen. Der Stoffwechsel wird in dieser Phase wieder auf ein normales Funktionsniveau hochgefahren. Auch in den letzten vier Tagen bleibt das Sport- und Nahrungsergänzungsmittel-Programm eine feste Größe im Tagesablauf.

Ein überzeugendes Ergebnis!

Die erste offensichtliche Veränderung ist das Körpergewicht. Im Durchschnitt verschwinden fünf Kilogramm auf der Waage und auch der Bauchumfang verringert sich um einige Zentimeter. Natürlich werden jetzt einige sagen, dass sich der berühmte „Jo-Jo-Effekt“ in den nächsten Wochen einstellen wird und die verlorenen Pfunde ruckzuck wieder auf den Hüften sind, nicht jedoch nach dem Sportfasten. Bei regelmäßigem Sport und moderater täglicher Energiezufuhr bleibt das aktuelle Gewicht bis auf circa ein Kilogramm konstant. Aber was für den ambitionierten MXer viel mehr von Bedeutung ist, ist die Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie hat bewiesen, dass sich die Leistungsfähigkeit nach nur zehn Tagen Sportfasten um ca. 15 Prozent gesteigert hat. Es gibt eigentlich keine

sportfasten - eine neue trainingsmethode im motocross?

Wenn ihr diese Ausgabe des CROSS Magazins in den Händen haltet, stehen die Weihnachtsfeiertage entweder kurz bevor oder sind vielleicht auch schon vorüber. Die üppige Völlerei wird bei dem einen oder anderen sicherlich einige Spuren hinterlassen haben. Um den Winterspeck schnell wieder runter zu bekommen und gleichzeitig eure Kraftausdauer schlagartig zu verbessern, stellen wir euch die noch recht neue Methode des Sportfastens vor.

vergleichbare Trainingsmethode, die diesen Leistungszuwachs zur Folge hat. Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist auch beim MX ein wichtiges Leistungskriterium und hat einen wesentlichen Einfluss auf eure MX-Performance. Neben der Ausdauer ist gerade in der MX2-Klasse das Körpergewicht des Fahrers ein Thema, ein paar Pfunde weniger machen sich am Start schon mal in der Bike-Performance bemerkbar. Einige MX-Profis haben sich bereits diesen Effekt zu Nutze gemacht und sind von den Ergebnissen begeistert.

Wer kann es machen?

Eigentlich jeder, der keine Erkrankungen oder Einschränkungen hat und über zehn Tage jeden Tag intensiv trainieren kann. Das Programm wird nur in einer engen Betreuung eines ausgebildeten Sportfasten-Coaches angeboten. So ist gewährleistet, dass der Sportler während der Kur individuell begleitet wird. Achtung: Ihr solltet unbedingt davon absehen, das Sportfasten alleine und auf eigene Faust durchzuziehen, da doch einige sehr wichtige Vorgaben vom Fachmann aufgestellt und überprüft werden sollten! Eine Übersicht über die Sportfasten-Coaches in Deutschland sowie weitere Informationen zu der Methode findet ihr unter www.sportfasten.de.

Fazit:

Sicherlich ist das Sportfasten eine Trainingsmethode, die in dieser Form neuartig ist. Besonders die Kombination aus Gewichtsreduktion und Leistungssteigerung machen die Kur gerade nach der Weihnachtszeit zu einer interessanten Trainingsalternative.

//Text: Stephan Nüsser

In Kooperation mit: **SNDC**.de

GoldenTyre
WWW.GOLDENTYRE.DE

WHERE OTHERS FEAR TO TREAD

Unleash
the
power

Offizieller Generalimporteur für Deutschland, Österreich & Schweiz: Pnebo GmbH, Brühlstr. 11, 30169 Hannover, Tel. 0180-5005421*, Internet: www.pnebo.de - e-Mail: kontakt@pnebo.de
www.goldentyre.de

*Festnetz 14 Cent/Min., Mobilfunk max. 45 Cent/Min