

SOS

*Secrets of
Success*



**Geheimnisse
des Erfolges**



D



A



CH



LI

Die 5 Geheimnisse

#1 Die Ernährung vor dem Training/Wettkampf

#2 Die richtige Menge an Kalorien

#3 Die richtige Zufuhr an Flüssigkeit

#4 Die richtige Menge an Elektrolyten

#5 Die richtige Regeneration



Echte Produkte für Echte Sportler

Hammer Nutrition benützt gesunde, natürliche Zutaten für die Produkte. Deshalb nennen wir die Produkte auch „Reformkost für Athleten“. Alle Produkte enthalten keinen raffinierten Zucker, Rohrzucker oder Fructose und auch keine künstlichen Süsstoffe, Aromen oder Farbstoffe. Wenn Du unsere Hammer Produkte beim Sport einsetzt, wirst Du den Unterschied erleben.

Du kannst mit folgenden groben Richtlinien starten:



Allgemeine Ernährungs-Empfehlung

Kalorien pro Stunde: 120 – 180 kcal (+)

Flüssigkeit pro Stunde: 500 – 800 ml (+)

Elektrolyte pro Stunde: 1-6 Endurolytes, 1-2 Endurolytes Extreme, 1-2 Endurolytes FIZZ

(+) Die genaue Menge an benötigten Kalorien und Flüssigkeit pro Stunde hängt stark von der Sportart, der körperlichen Verfassung, dem Stoffwechsel und den Temperaturen ab.



Unsere Ernährungs-Empfehlung

Das richtige Timing und die richtige Anzahl an Kalorien vor jedem Training oder Wettkampf stellen sicher, dass das volle Maximum aus jeder Einheit gewonnen werden kann – ganz egal was für Ziele Du hast, wie intensiv oder wie lange Du unterwegs bist.

Esse die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Training/ Wettkampf: 300-500 kcal komplexe Kohlenhydrate und etwas Protein.

Für den „Extra-Kick“ vor dem Start: Nimm 10 Minuten vorher einen Hammer Gel ein.





Mit der richtigen Ernährung von Anfang bis Ende bist Du jeden Tag zur Höchstleistung fähig.



Wenn Du vor dem Start noch etwas zu Dir nehmen willst, nimm 10 Minuten vorher einen Hammer Gel ein.



Stopfe am Tag vor dem Wettkampf nicht einfach alles in Dich hinein. Ein richtiges Carbo-Loading findet durch die richtige Regeneration Tag für Tag statt.



Am Abend vor dem Wettkampf solltest Du leicht und gesund essen und trinken: keinen Einfachzucker, keine gesättigten Fettsäuren sowie keinen Alkohol. Esse nur so viel, bis Du satt bist.





Unsere Ernährungs-Empfehlung

Verpfege Dich moderat: 120 - 180 (+) kcal pro Stunde als Grundregel. Die Kalorienmenge ist individuell und abhängig von der Sportart, der körperlichen Verfassung sowie dem Stoffwechsel.

Nehme nur komplexe Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin zu Dir. Verzichte auf Einfachzucker, damit Deine Fettverbrennung nicht beeinträchtigt wird.

Für Trainings/Wettkämpfe, die länger als 2 Stunden dauern, sollte die Verpflegung auch Protein enthalten. Optimal ist ein Verhältnis von 8:1 Kohlenhydraten zu Protein, damit Dein Muskeleiweiß nicht angegriffen wird.

Fakt: Der Körper kann unter hoher Belastung nicht die gleiche Menge aufnehmen, die er während der Aktivität verbraucht. Wenn Du das Bestmögliche aus Dir herausholen willst, lass die Finger von der Theorie „die gleiche Menge an verbrauchten Kalorien wieder zuführen zu wollen“.





Mit der Einnahme von 120 - 180 (+) kcal pro Stunde gewährleistest Du eine stetige Energiebereitstellung, die Deinen Fettstoffwechsel nicht beeinträchtigt.



Während Aktivitäten von 2 Stunden oder länger zieht der Körper zwischen 5-15 % der benötigten Kalorien aus Proteinen, dies entweder aus der zugeführten Verpflegung oder aus der Muskelmasse.



Während der Belastung eignen sich vor allem pflanzliche Proteine zur Einnahme. Im Gegensatz zu tierischen Eiweißen entsteht durch die Verwertung von pflanzlichen Proteinen kein Ammoniak – welches massgeblich für die Ermüdung verantwortlich ist.



Für Trainings/Wettkämpfe bis maximal 2-3 Stunden kann eine reine Kohlenhydrat-Verpflegung gegenüber einer Kohlenhydrat-Protein-Verpflegung besser geeignet sein.





Unsere Ernährungs-Empfehlung

Um Leistungsverluste und gesundheitliche Probleme im Zusammenhang mit einem niedrigen Natriumgehalt im Blut zu vermeiden, sollten im Normalfall nie mehr als 750 ml Flüssigkeit pro Stunde zugeführt werden. Dies hängt massgeblich vom Körpergewicht und den Trainings/Wettkampf-Bedingungen ab:

Durchschnittliche Sportler, Temperaturen: ca. 600-750 ml

Leichte Sportler oder kalte Temperaturen: ca. 450-550 ml

Schwerere Sportler oder heisse Temperaturen: ca. 800-900 ml

Für Trainings/Wettkämpfe, die länger als 2 Stunden dauern, sollte die Verpflegung auch Protein enthalten. Optimal ist ein Verhältnis von 8:1 Kohlenhydraten zu Protein.

Die tägliche Flüssigkeitszufuhr; der Grundstein zum Erfolg

Zusätzlich zu der Menge an Flüssigkeit die während dem Training zugeführt wird, sollten etwa 30 ml pro Kilo Körpergewicht pro Tag getrunken werden.



Achte jeden Tag auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



Der effektive Verbrauch an Flüssigkeit während des Trainings/Wettkampfes hängt von den Aussentemperaturen und der Schweiss-Rate ab.



Versuche nicht die gleiche Menge an verbrauchter Flüssigkeit wieder zuführen zu wollen.



Versuche nicht extra viel Flüssigkeit vor einem Training/Wettkampf zu konsumieren. Das funktioniert nicht.



Unsere Ernährungs-Empfehlung

Um eine konstante Leistung während langer Trainings oder Wettkämpfen erbringen zu können, muss das volle Spektrum an Elektrolyten konsequent und komplett wieder zugeführt werden.

Elektrolyte pro Stunde: entweder 1-6 Endurolytes, 1-2 Endurolytes Extreme oder 1-2 Endurolytes FIZZ. Die genaue Menge der benötigten Elektrolyte setzt sich aus den Trainings/Wettkampfbedingungen, Temperaturen, Körpergewicht, Trainingszustand und Schweiß-Rate zusammen.





Das wieder Zuführen von Elektrolyten ist notwendig, unabhängig von den Temperaturen.



Der Körper braucht nur zwischen 500-2300 mg Natrium pro Tag. Diese Menge kann problemlos durch die tägliche Nahrung aufgenommen werden.

Ein hoher Natriumgehalt in der täglichen Ernährung führt zu einem höheren Verbrauch unter Belastung und erfordert wiederum eine höhere Zufuhr an Natrium zur Wiederauffüllung.



Mittels Endurolytes, FIZZ oder Endurolytes Extreme Powder kannst Du dem Körper während dem Training/ Wettkampf die benötigte Menge an Elektrolyten hinzufügen.





Unsere Ernährungs-Empfehlung

Innerhalb von 30 Minuten nach dem Training/Wettkampf sollte folgendes konsumiert werden:

600-900 ml Wasser

30-60 g Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Wert

20 Gramm Protein, zu bevorzugen ist ein Whey Isolat

Ergänzend Endurance BCAA+ und Mikronährstoffe





Nehme 30-60 Gramm komplexe Kohlenhydrate unmittelbar nach dem Training zum Auffüllen der Glykogenspeicher zu Dir.



Whey Protein Isolat (kein Konzentrat) ist praktisch laktose- und fettfrei und somit ideal für eine optimale Regeneration.



Befolge ein 3:1 Kohlenhydrate-Protein-Verhältnis (wie im Hammer Recoverite vorhanden) um Muskelkater zu vermeiden und optimal zu regenerieren.



Ein Multivitamin- und Mineralstoff Präparat versorgt den Körper mit den notwendigen Vitamin- und Mineralstoffen, die unter Belastung verbraucht worden sind.



D

A

CH

LI

Bis 3 Stunden
vorher

Bis 1 Stunde
vorher

15 Minuten

	Bis 3 Stunden vorher	Bis 1 Stunde vorher	15 Minuten
 Hammer Bar			
 Hammer FIZZ			
 Hammer Endurolytes			
 Hammer Gel			
 Hammer HEED			
 Hammer Perpetuem			
 Hammer Recoverite			
 Hammer Bar Vegan Protein			
 Hammer Whey Protein Bar			

Gut geeignet

Bei Be



Hammer Nutrition Germany
Hammernutrition.DE



Hammer Nutrition Austria
Hammernutrition.AT



Hammer Nutrition Switzerland
Hammernutrition.CH



**Hammer Nutrition
Liechtenstein**
Hammernutrition.CH