



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Körpergewicht im Sommer

Es ist leistungsmindernd, überzähliges Körpergewicht über die Wettkampfstrecke zu bewegen. Daher sind Ausdauersportler im Sommer, also in der europäischen Wettkampfsaison, bestrebt, das Körpergewicht zu minimieren.

Die Frage dabei ist: bis zu welchem Punkt ist eine Minimierung des Körpergewichts sinnvoll?

Häufig dient der prozentuale Körperfettanteil als Maßstab. Doch dies kann nur der Orientierung dienen: sind für einen Sportler 10 Prozent Körperfettanteil ideal, sind es für den anderen vielleicht schon zu wenig.

Ein Absenken des Körpergewichts bzw. des Körperfettanteils unter einen *individuell* (!) optimal niedrigen Wert hat negative Auswirkungen. Objektiv sinkt die Leistungsfähigkeit, subjektiv fühlt sich der Sportler schlapp und kraftlos. Zudem ist dauerhaftes Training mit reduzierter Energiezufuhr ein Faktor, der zum Übertraining führen kann.

Wie sind das individuell optimal niedrige Körpergewicht bzw. der individuell optimal niedrige Körperfettanteil zu bestimmen? Dies kann nur in einem langfristigen Prozess mit stetiger Kontrolle und Dokumentation des Gewichts bzw. des Fettanteils bei gleichzeitiger Kontrolle und Dokumentation der objektiven und subjektiven Leistungsfähigkeit geschehen.

Merke: Besser 500 g mehr Gewicht und leistungsfähig und leistungsbereit als 100 g zu wenig und schlapp!