PRESSEMITTEILUNG

Sommer-Tipps von Xenofit

So trainierst du besser!

Tutzing, 15.07.2025 - Eine ausgiebige Trainingsausfahrt mit deinem Radteam steht an und natürlich freust du dich darauf. Der Tag wird auf jeden Fall anstrengend und schweißtreibend, denn ihr seid bestimmt drei Stunden bei Hitze unterwegs.

Worauf musst du besonders achten? Grundsätzlich sollten alle Sportler und Sportlerinnen, die regelmäßig länger trainieren, auf eine ausreichende Kohlenhydrat- und Mineralstoffzufuhr achten, da sich dies oft sonst schnell bemerkbar macht. Zu den ersten Warnsignalen einer zu geringen Zufuhr gehören Abgeschlagenheit, Schwindel, Kopfschmerzen sowie Konzentrations- und Muskelschwäche. Du solltest deinem Körper deshalb rechtzeitig Kohlenhydrate und Mineralstoffe zur Verfügung stellen. Gerade im Sommer gehen mit dem vermehrten Schweiß auch viele Mineralstoffe verloren.

Mit diesen Tipps trainierst du besser:

Ein leichtes Frühstück wählen

Das Frühstück sollte reich an Kohlenhydraten sein, aber eher fettarm und arm an Ballaststoffen, damit es nicht schwer im Magen liegt. Gut geeignet sind:

- Toastbrot oder helles Brötchen / helles Brot mit Marmelade
- Porridge mit Beeren
- Selbst hergestelltes Müsli aus Getreideflocken mit Milch, Joghurt und Banane

Auch wenn du nicht so gerne frühstückst, solltest du vor einer langen Ausfahrt einen Snack zu dir nehmen, z. B. eine Banane oder einen Energieriegel (z. B. einen Xenofit energy bar).

Früh starten

Im Sommer lohnt es sich immer, früh zu starten. Der Vormittag ist die beste Zeit, denn die Hitze hat sich noch nicht aufgestaut. Die Mittagssonne solltest du am besten meiden.

Achte auf jeden Fall darauf, eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor zu verwenden.

Checke auch eine Wetter-App und höre auf deinen Körper. Wenn du dich nicht mehr gut fühlst, dir schwindlig ist oder du Kopfschmerzen bekommst, mach eine Pause und kühle dich ab.

Gut hydriert in die Trainingseinheit gehen

Die richtige Flüssigkeitsversorgung fängt schon vor dem Training an: In der Stunde vor der Trainingseinheit solltest du möglichst etwa 500 ml zusätzlich trinken. Bei Touren, die länger als eine Stunde dauern, solltest du immer ein Sportgetränk mitführen (z. B. Xenofit competition). Xenofit competition ist ein speziell für den Ausdauersport entwickeltes isotonisches Kohlenhydrat-, Elektrolytgetränkepulver, das mit Wasser angemischt wird und auch bei Extrembelastungen besonders bekömmlich ist.

Not-Gel und Not-Riegel in der Trikot-Tasche

Auch gut trainierte Sportler kennen es: Auf einer scheinbar nicht allzu schweren, aber langen Trainingstour geht urplötzlich die Kraft aus und in der Trinkflasche ist nur Wasser. Damit das nicht passiert, gehört ein Kohlenhydrat-Gel (z. B. Xenofit energy gel oder energy hydro gel) und/oder ein Kohlenhydrat-Riegel (z. B. Xenofit energy bar) einfach immer in die Trikot-Tasche.

Xenofit energy bar

Xenofit competition fünf Einzelportionsbeutel

Xenofit energy hydro gel

Xenofit energy gel

Pressekontakt:

Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158-257-300, Fax 08158-257-258,

sandra.damith@xenofit.de, www.xenofit.de

Folgen Sie Xenofit auf

Werden Sie mit unserem Hashtag #meinauftanken Teil der Xenofit Community

Über die Veröffentlichung unserer Pressemitteilung freuen wir uns sehr. Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Alle Produktbilder: Xenofit GmbH.