

fit@work

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

6/2013

Vor und nach dem Training

Egal, ob im Sommer oder im Winter Sport betrieben wird, was das richtige Essen vor und nach dem Training ist, ist nicht immer klar. Viele entscheiden sich dann meist dafür mit leerem Magen zu trainieren.

Die Frage ob mit vollem oder leerem Magen morgens trainiert werden soll, ist bis heute nicht klar beantwortet. Viele schwören darauf, die Trainingseinheit mit leerem Magen durchzuführen und erst nach dem Sport zu frühstücken. Grund dafür ist die Annahme, dass die Energie aus Fettdepots gezogen wird, wenn die Energiereserven des Körpers erschöpft sind und dadurch mehr Fett verbrannt wird. Andere wiederum meinen, dass der Körper vor dem Training sehr wohl Nahrung benötigt, um genügend Energiereserven zu haben. Neben der Unterzuckerung des Körpers, die zu Schwindel und Übelkeit während des Sports führen kann, steht auch die Behauptung, dass es beim Training ohne Nahrungsaufnahme zu Proteinaufspaltungen in den Muskeln kommen kann.

Welcher Weg der richtige für einen selbst ist, bleibt jedem Sportler selbst überlassen. Wichtig ist, dass man je nach gewünschtem Trainingseffekt den richtigen Weg für sich wählen sollte. Welche Methode für Sie die richtige ist, wissen nur Sie bzw. Ihr Körper.



Foto: yankevfotolia.com

Viele berufstätige Menschen haben nur abends die Möglichkeit, um zum Beispiel zu Joggen oder ins Fitness-Studio zu gehen. Oft stellt sich dann die Frage nach dem richtigen Essen – oder ob überhaupt vorher gegessen werden soll. Wer sich dafür entscheidet sowohl vor als auch nach dem Training zu essen, sollte darauf achten was und wann gegessen wird. Um nicht zu träge mit dem Training zu starten, ist es besser, sich vorher einen kleinen und leichten Snack zu genehmigen um genügend Ausdauer und Energiereserven zu haben. Meist wird dazu geraten, erst zwei Stunden nach der Mahlzeit mit dem Sport zu beginnen. Obst, Gemüse und Kohlenhydrate, wie beispielsweise ein Vollkornbrot, sind effektive Energiespen-

der und hemmen das Hungergefühl. Nach dem Training sollte je nach gewünschtem Trainingseffekt ausgewogen gegessen werden. Wer zum Beispiel Muskeln aufbauen möchte, sollte sich daher proteinreich ernähren. Hier stehen dann Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchte ganz oben auf dem Speiseplan. Kohlenhydrate sollten nach dem Sport in geringen Mengen verzehrt werden und, wenn möglich, abends ganz weggelassen werden.

Wer am liebsten morgens trainiert, tendiert auch oft dazu, dies ohne Frühstück zu machen. Behauptungen, dass vor dem Sport keine Nahrungsaufnahme notwendig sei, sind ebenfalls nicht bestätigt. Wir empfehlen, vor dem Training eine Banane zu essen oder einen Eiweiß-Shake zu trinken. Die in der Banane enthaltenen Kohlenhydrate liefern dem Körper die Energie, die er sowohl für das Training als auch für den Tag in der Arbeit dringend benötigt. Zudem ist das erste Hungergefühl gestillt und auch die Laune steigt. Nachher sollte man ausgewogen frühstücken, um die Energie für den restlichen Tag zu festigen. ■

Save the Date: 42. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften in Puchenstuben

Am 8. Februar 2014 finden die 42. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften statt. Dieses Jahr finden diese in Puchenstuben (Bezirk Scheibbs) statt und werden vom WSV Puchenstuben durchgeführt. Die Veranstalter freuen sich auf einen spannenden Bewerb mit einem großen Starterfeld. Anmeldungen sind bei Fritz Auer möglich: fritz.auer@hotmail.com, 0664 274 88 10.



Foto: Gentila - Fotolia.com

NÖ-Sportjahresausblick 2014

Für alle sportbegeisterten Niederösterreicher haben wir hier die Sport-Highlights des Jahres 2014 in unserem „Best-of-Sports-Kalender“ zusammengefasst.



Jänner: Snowboard Weltcup am Jauerling

10. Jänner 2014
www.jauerling.at



Februar: XXII. Olympische Winterspiele in Sochi

6. bis 23. Februar 2014
www.sochi2014.com



März: Skibob-WM in Spital am Semmering

27. Februar bis 02. März 2014
www.oesbv.at



April: fit@work Firmenlauf der Industrie beim Stadtlauf in Waidhofen/Ybbs

26. April 2014
noe.betriebssport.at



Mai: CEV Masters Baden

28. Mai bis 1. Juni 2014
www.beachvolleyball-baden.at



Juni: American Football EM in St. Pölten, Graz und Wien

30. Mai – 7. Juni 2014
www.football2014.at



Juli: FIFA Fußball Weltmeisterschaft in Brasilien

12. Juni bis 13. Juli 2014
www.fifa.com



August: Leichtathletik EM mit Beate Schrott, Zürich

12. bis 17. August 2014
www.zuerich2014.com



September: 17. Int. WACHAU-marathon, Krems an der Donau

13. bis 14. September 2014
www.wachau-marathon.at



Oktober: Großer Preis des Landes Niederösterreich

2. bis 5. Oktober 2014
www.arenanova.com



November: Waldviertel Rallye

6. bis 8. November 2014
www.waldviertelrallye.com



Dezember: Riesentorlauf und Slalom der Damen am Semmering

28. bis 29. Dezember 2014
www.zauberberg.at

► Fortsetzung von der Innenseite

Fit@work: Wie hältst du dich fit?

Michaela Dorfmeister: Mit Weihnachtskekzen ;-). Ich komme gerade von einem absoluten Relaxurlaub zurück und bin ganz entspannt. Jetzt zuhause geht's natürlich wieder mit dem Skifahren los, wenn aber im Tal kein Schnee ist, wird gelaufen und der Hund braucht auch Bewegung.



Foto: ©Hege/Welt1020

Fit@work: Wie oft und wo stehst du noch auf Skiern?

Michaela Dorfmeister: Mit meiner Tochter Lea steigt wieder die Frequenz.

Und sie hat auch großen Spaß daran. Es ist natürlich ein ganz anderes Skifahren, aber sie fährt schon überall runter.

Und dann bin ich natürlich mit vielen Firmen unterwegs, die einen Skitag mit mir buchen. Lackenhof ist aufgrund der Nähe für uns das ideale Gebiet und wenn wir meine Eltern besuchen, dann geht's natürlich wieder auf jenen Berg, auf dem ich das Skifahren gelernt habe, den Unterberg im Piestingtal.

Fit@work: Wie lautet deine Prognose für Sotschi?

Michaela Dorfmeister: Der russische Präsident Vladimir Putin wird sich es nicht nehmen lassen, schöne Spiele zu organisieren. Und die Olympischen Winterspiele werden von Mal zu Mal perfekter. Man lernt jedes Mal aus Fehlern. Das Wichtigste für mich ist, dass es faire Bewerbe gibt und es saubere Spiele sind. Mehr Zuseher als in Turin wären natürlich wünschenswert. Die Preise für Eintrittskarten waren damals sehr hoch, über EUR 100,-. Das ist dann nicht für jeden

Fan erschwinglich und darunter leidet natürlich der Sport und wir Sportler vor Ort.

Fit@work: Wer sind deine Favoriten bzw. was glaubst du, wer wird sich Gold holen?

Michaela Dorfmeister: Die Saison ist noch jung und es ist viel zu früh um Prognosen abzugeben. Bei den Herren ist der Favoritenkreis aber ähnlich wie bei der WM in Schladming. Bei den Damen gehört jetzt auch Lara Gut zu den Medailenanwärterinnen, sowie Maria Höfl-Riesch und natürlich auch unsere Österreicherinnen Marlies Schild, Anna Fenninger und Kathrin Zettel. Aber auch Lindsey Vonn und Tina Maze können im Februar wieder ganz vorne zu finden sein. Und bei den Snowboardern drück ich natürlich Benjamin Karl die Daumen. ■

Einen Skitag mit Michaela Dorfmeister buchen Sie am einfachsten auf ihrer Homepage: www.m-dorfmeister.at

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE: WEIL WIR WISSEN, WAS SIE BEWEGT.

Die **HYPO NOE GRUPPE** ist als Unternehmensfamilie das finanzielle Kompetenzzentrum des Landes Niederösterreich. In den **29 Geschäftsstellen der HYPO NOE Landesbank** in Niederösterreich und Wien betreuen wir Familien in allen Geldangelegenheiten. Kompetent und individuell. Kunden und Institutionen auf Landes- wie Gemeindeebene rechnen mit den Spezialisten der **HYPO NOE GRUPPE** und zählen auf die langjährige Erfahrung der Leasing- und Finanzierungsexperten. Unternehmen und öffentliche Hand planen mit der **HYPO NOE GRUPPE**, wenn es um maßgeschneiderte Bau- und Finanzierungslösungen geht. Vom Plan bis zum Facility Management liegt ihr Bauvorhaben hier in den richtigen Händen. **Sicherheit, Kompetenz und Zukunft in Blau-Gelb.**

SEIT 125 JAHREN



HYPO NOE
GRUPPE

Die Bank an Ihrer Seite.

Olympiakalender: Sotchi 2014

In ein paar Wochen starten in Sotchi (RUS) die XXII. Olympischen Winterspiele. Damit Sie unsere Athleten ordentlich anfeuern können, haben wir die wichtigsten Bewerbe in einer Übersicht zusammengefasst.

Samstag, 8. Februar 2014

15.30 Uhr **Rodeln**, Einzel, Lauf 1 und 2 (m)
17.30 Uhr **Skispringen**, Normalschanze, Quali (m)

Sonntag, 9. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Abfahrt (m)
15.30 Uhr **Rodeln**, Einzel, Lauf 3 und 4 (m)
18.30 Uhr **Skispringen**, Normalschanze (m)

Montag, 10. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Super-Kombination (w)
15.45 Uhr **Rodeln**, Einzel, Lauf 1 und 2 (w)

Dienstag, 11. Februar 2014

15.30 Uhr **Rodeln**, Einzel, Lauf 3 und 4 (w)
18.30 Uhr **Skispringen**, Normalschanze (w)

Mittwoch, 12. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Abfahrt (w)
10.30 Uhr **Nordische Kombination**, Einzel (m)
15.15 Uhr **Rodeln**, Doppel (m)

Donnerstag, 13. Februar 2014

09.00 Uhr **Eishockey**, Gruppe B FIN – AUT (m)

17.15 Uhr **Rodeln**, Team-Staffel (m, w)

Freitag, 14. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Super-Kombination (m)
18.00 Uhr **Eishockey**, Gruppe B CAN – AUT (m)
18.30 Uhr **Skispringen**, Großschanze, Quali (m)

Samstag, 15. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Super-G (w)
18.30 Uhr **Skispringen**, Großschanze (m)

Sonntag, 16. Februar 2014

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Super-G (m)
09.00 Uhr **Eishockey**, Gruppe B AUT – NOR (m)

Montag, 17. Februar 2014

18.15 Uhr **Skispringen**, Großschanze, Team (m)

Dienstag, 18. Februar 2014

Eishockey, Play-Offs (m)
08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Riesenslalom (w)
10.30 Uhr **Nord. Kombination**, Großschanze (m)

Mittwoch, 19. Februar 2014

Eishockey, Viertelfinali (m)

06.15 Uhr **Snowboard**, Parallel Riesenslalom (m)

08.00 Uhr **Ski-Alpin**, Riesenslalom (m)
10.00 Uhr **Snowboard**, Parallel Riesenslalom (w)

Donnerstag, 20. Februar 2014

09.00 Uhr **Nord. Kombination**, Großschanze, Team (m)

Freitag, 21. Februar 2014

13.00 Uhr **Eishockey**, Halbfinale (m)
13.45 Uhr **Ski-Alpin**, Slalom (w)
18.00 Uhr **Eishockey**, Halbfinale (m)

Samstag, 22. Februar 2014

06.15 Uhr **Snowboard**, Parallel Slalom (m)
10.15 Uhr **Snowboard**, Parallel Slalom (w)
13.45 Uhr **Ski-Alpin**, Slalom (m)
16.00 Uhr **Eishockey**, kleines Finale (m)

Sonntag, 23. Februar 2014

13.00 Uhr **Eishockey**, Finale (m)
17.00 Uhr **Schlussfeier**

Alle Zeitangaben sind Mitteleuropäische Zeit und ohne Gewähr.



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:

Redaktion: Tom Bläurmaier, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberggasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband