


personal  performance


Sport und Ernährung im Kart-Sport



personal  performance

Christian Riedi

- Dipl. Physiotherapeut
- Sportphysiotherapeut SPT
- Personal Trainer und Inhaber von Personal Performance



personal  performance

Schwerpunkte

- Ernährung
- Fitness



personal  performance

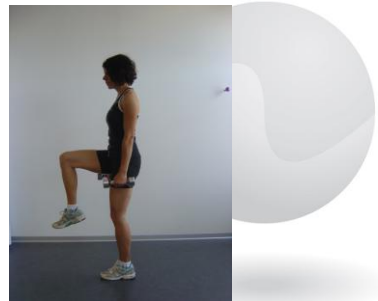
Ziel

- Wichtigkeit der Fitness
- Grundlagen der Basisernährung
- Spezifität der Wettkampfernährung



personal  performance**Fitness-Umfrage**

- Wer macht Sport nebst Karttraining?
- Wer macht 1x/Woche Ausdauertraining?
- Wer macht 1x/Wo Krafttraining?
- Wer macht 1x/Wo Koordinationstraining?

personal  performance**Kurzer Fitness-Test**personal  performance**Warum Fitness im Kart-Sport**

- Intensive Krafteinwirkung
- Lange Renntage
- Intermittierende Belastung
- Konzentrationsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Teamleistung von Kopf und Körper

personal  performance**Müdigkeit**

personal  performance**Auswirkungen Müdigkeit**

- Koordination wird schlechter
- Konzentration schwindet
- Aufmerksamkeit geht zurück
- Reaktion langsamer

personal  performance**Fitnesskomponenten**

Ausdauer
Kraft
Koordination
Beweglichkeit

personal  performance**Ausdauer als Grundlage**personal  performance**Arten von Ausdauertraining**

1-2x/Wo

- **Grundlagentraining** 20-45 Minuten
- **Intervalltraining** 3-4x 10-15 Minuten

→ Angepasst an eigene körperliche
Leistungsfähigkeit

personal  performance

Mögliches Ausdauertraining

Jogging

X-CO Running



This slide features the 'personal performance' logo at the top. Below it is the title 'Mögliches Ausdauertraining'. Two sub-headers, 'Jogging' and 'X-CO Running', are positioned above their respective images. The 'Jogging' image shows a person's legs in motion on a paved surface. The 'X-CO Running' image shows a person in a yellow shirt running with a weighted vest, with another vest shown separately to the right.

personal  performance

Mögliches Ausdauertraining

Biken/Rennvelo/Spinning

Langlauf



This slide features the 'personal performance' logo at the top. Below it is the title 'Mögliches Ausdauertraining'. Two sub-headers, 'Biken/Rennvelo/Spinning' and 'Langlauf', are positioned above their respective images. The 'Biken/Rennvelo/Spinning' image shows a person on a mountain bike on a trail. The 'Langlauf' image shows a person in red gear cross-country skiing on a snowy slope.

personal  performance


Mögliches Ausdauertraining

Inline Skating


Schwimmen



This slide features the 'personal performance' logo at the top. Below it is the title 'Mögliches Ausdauertraining'. Two sub-headers, 'Inline Skating' and 'Schwimmen', are positioned above their respective images. The 'Inline Skating' image shows two people in athletic gear skating on a paved area. The 'Schwimmen' image shows a person swimming in a pool, with water splashing around their head.

personal  performance

Wirkung des Ausdauertraining



This slide features the 'personal performance' logo at the top. Below it is the title 'Wirkung des Ausdauertraining'. Two images are shown side-by-side: a 3D model of a human brain on the left and a 3D model of a human heart and circulatory system on the right.

personal  performance

Wirkung vom Ausdauertraining

- Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag
→ Kopf und Körper
- Gute Gewöhnung an int. Belastung
- Erholungsfähigkeit gesteigert
- Allgemeine Gesundheit gefördert

personal  performance

Krafttraining



personal  performance

Krafteinwirkung auf Körper

4-5 G

personal  performance

Art des Krafttrainings

2x/ Woche

- Kraftausdauertraining
- Kombiniert mit viel Koordination

personal  performance

Möglichkeiten/Hilfsmittel/Trainingsorte




A collage of four photographs illustrating different training methods and equipment. The top-left photo shows a person in a white shirt performing a core exercise on a blue mat. The top-middle photo shows a person in a blue shirt using a rowing machine. The top-right photo shows a person in a blue shirt sitting on a large white stability ball. The bottom-left photo shows a person in a white shirt performing a core exercise on a blue mat.

personal  performance

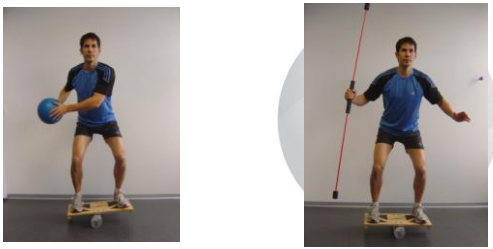
Sling-Training




A collage of three photographs related to Sling-Training. The top-left photo shows a person in a white shirt performing a core exercise on a blue mat. The top-right photo shows a person in a blue shirt suspended in a sling, performing a core exercise. The bottom photo shows a pair of black slings with red straps and handles.

personal  performance


Sypoba



A collage of two photographs showing Sypoba exercises. The left photo shows a person in a blue shirt holding a blue ball. The right photo shows a person in a blue shirt holding a red stick.

personal  performance

Sypoba



A large black rectangle, likely a placeholder for an image or video related to Sypoba.

personal  performance

X-Base



personal  performance

Wirkung vom Krafttraining

- Kraftausdauer wird besser
- Gewöhnung an Übersäuerung
 - Körper ist geschützt
 - Konzentration besser
- Koordination gesteigert
 - Kontrolle besser

personal  performance

Kurzer Fitnesstest



personal  performance

Koordinative Fähigkeiten



personal  performance

Koordination

Reaktion
Geschicklichkeit
Gutes Auge



personal  performance

Wie trainiere ich KO?

- Spielsportarten
- Geschicklichkeitstraining
- Gleichgewichtstraining
 - z. B Jonglieren



personal  performance

Ernährung



personal  performance

Was man isst, ist man!



personal  performance

Gesunde Ernährung?!?

- Wer weiss.....?
- Wer isst.....?



personal  performance

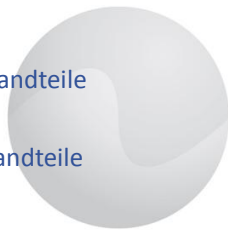
Wer isst „5 am Tag“?



personal  performance

Komponenten

- Makro Bestandteile
- Mikro Bestandteile



personal  performance

Makro Bestandteile

- Wasser
- Eiweiss
- Kohlenhydrate
- Fette



personal  performance**Mikro Bestandteile**

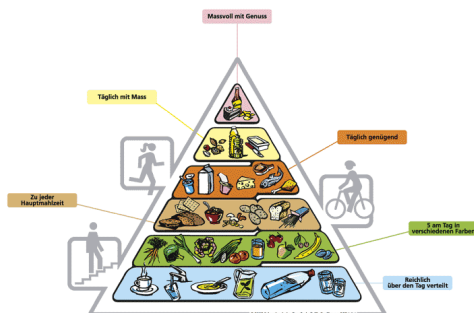
Vitamine
Mineralstoffe
Spurenelemente

personal  performance**Vergleich mit Kart****Kart**

- Benzin →
- Chassis →
- Pneu →
- Fett/Öl →
- Schrauben usw

Nahrung

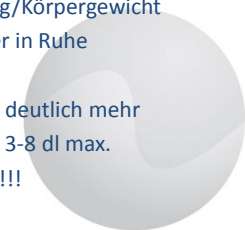
- Wasser
- Eiweisse
- Kohlenhydrate
- Fette
- Vitamine/Mineralstoffe usw

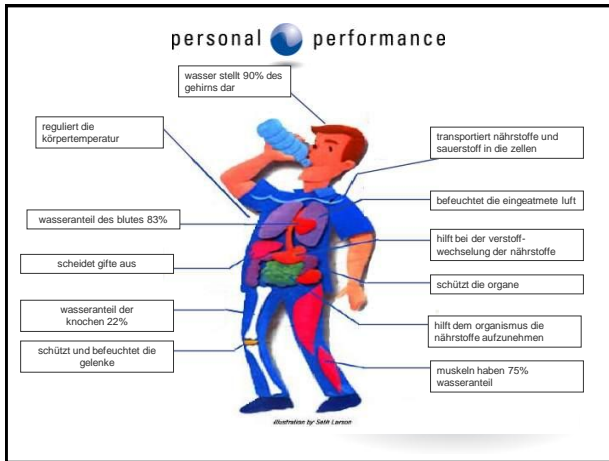
personal  performance**Ernährungspyramide**personal  performance**Wasser-Benzin**

- 30-35mL/Kg/Körpergewicht
→ 2.1-2.5 Liter in Ruhe

- Beim Sport deutlich mehr
- Pro Stunde 3-8 dl max.
→ Urinfarbe!!!!

- Ungezuckert
- Über den Tag verteilt





personal performance

Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel (1-4% vom Körpergewicht)

- Erhöhter Puls, Unruhe
- Übelkeit
- Müdigkeit
- Konzentration und Reaktionsverluste
- Krämpfe
- Kopfschmerzen
- Verminderte Thermoregulation(Überhitzung)

personal performance

Früchte/Gemüse

**5 am Tag
OBST & GEMÜSE**

- 5 am Tag
- Regenbogenprinzip
- Konzentrationsfähigkeit
- Mangel erst später spürbar

→ schleichend

personal performance

Vollkornprodukte/Hülsenfrüchte/Getreide

- Zu jeder Hauptmahlzeit
→ 3 Total
- 2 in Vollkornform
- Z. B Linsen, Erbsen, Vollkornbrot, Teigwaren, Wildreis

personal  performance**Eiweisse- Chassis**

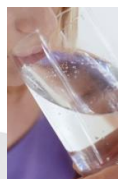
- Fisch
- Fleisch
- "wenig Beine"
- „bewegendes Fleisch“
- 1/Tag abwechselnd
- Milchprodukte → fettarm
- 1-3 pro Tag

personal  performance**Fette-Öle**

- Wenig täglich
- Gute Qualität
- Oliven, Raps
- z.B Nüsse
- Versteckte Fette!!!!

personal  performance**Süssigkeiten**

- Wenig täglich
- Je mehr Sport desto mehr ist erlaubt
- Versteckter Zucker

personal  performance**Wie sieht ein guter Teller aus?**

personal  performance**Rhythmus im Kartsport**

- Kurze Einsätze
 - Dafür mehrere pro Tag
 - 1-3 Tage
- Optimale Voraussetzungen für gute
Wettkampfernährung

personal  performance**Warum anderst?**

- Verdauungsgeschwindigkeit
- Nervösität
- Regeneration bei 2-3tägigen Rennen.
- Ungewohntere Umgebung
- Essmöglichkeiten

personal  performance**Problematik**

- Verpflegungsstände
 - Kantine
- Frischhaltungmöglichkeiten
 - Ablenkung

personal  performance**Prinzipien**

- 3 Hauptmahlzeiten(Timing)
- Kleine Zwischenmahlzeiten
- Regelmässig trinken → am besten nach
Einsatz

personal  performance**Hauptunterschiede**

- Mehr leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Weniger Nahrungsfasern (Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte)
 - wenig Fett
- Nach letztem Renneinsatz Speicher füllen

personal  performance**Lösung**

- Planung von Einkauf
- Vorbereiten
- Mitnehmen
- Eigene Strategie

personal  performance**Mögliche Beispiele****Frühstück**

- Müesli mit Magermilch
- Brot mit Konfitüre
- Verdünnter Fruchtsaft und 1 Glas Wasser

Mittagessen

- Pasta oder Reissalat mit Früchten/Gemüsen/Poulet
- Fettarme Sauce
- Brot dazu

personal  performance**Mögliche Beispiele****Nachessen**

- Pasta/Reis mit Poulet
- Fettarme Sauce (Tomaten)
- Gut gekochtes Gemüse(Erbesen)
- Brot
- Dessert: frischer Fruchtsalat

Zwischenmahlzeiten

- Sportriegel
- Früchtebrot
- Bananen
- Biberli
- Maisbrötchen
- Sportgetränke (ausprobieren)

personal  performance

Take Home Message

- Fitness und Ernährung muss man erleben und spüren!
- Keine Standardanleitung
- Schritt für Schritt erarbeiten

personal  performance

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



personal  performance

Information

Download des Vortrages und von Merkblättern zu den einzelnen Themen auf

www.personal-performance.ch

info@personal-performance.ch