

be the
BEST
VERSION
of you

be the
BEST
VERSION
of you

WWW.SISU-TRAINING.DE
f SISUTRAININGTRIATHLON

**gonna
MAKE YOU
SWEAT**

PRECISION™
HYDRATION

PRECISION™
HYDRATION



PRECISION HYDRATION ADVANCED SWEAT TEST

WIR HELFEN DIR DABEI, EINE INDIVIDUELLE SALZ- UND FLÜSSIGKEITSSTRATEGIE FÜR DEIN TRAINING UND NOCH WICHTIGER FÜR DEINE WETTKÄMPFE ZU ERSTELLEN.

Hier ein paar kurze Punkte, warum die richtige Flüssigkeitsaufnahme ein entscheidender Baustein im Triathlon ist:

- ✓ jeder Athlet verliert eine unterschiedliche Menge an Natrium im Schweiß. Differenzen von 200 bis zu 2000 mg pro Liter Schweiß sind bereits gemessen worden
- ✓ diese Salzverlustmenge ist weitgehend genetisch festgelegt. Ein „one-size-fits-all“-Ansatz macht demnach bei diesem Thema wenig Sinn!!
- ✓ die meisten Sportgetränke/Gels enthalten 200-550 mg Natrium pro Liter, während der durchschnittliche Triathlet ca. 950 mg Salz pro Liter durch Schwitzen verliert
- ✓ ein Aufrechterhalten des Salz-Levels im Blut ist entscheidend für ein möglichst erfolgreiches Leistungserbringen
- ✓ Salz hilft dabei, das aufgenommene Wasser aus dem Magen in die Blutbahn zu fördern, somit das Blutvolumen aufrecht zu halten und daraus resultierend die kardiovaskuläre Belastung und die Ermüdung zu verringern
- ✓ Natrium spielt eine wichtige Rolle im Vermeiden von Muskelkrämpfen

- ✓ wird über einen längeren Zeitraum mit intensivem Schwitzen (z.B. Ironman®) ausschließlich Wasser aufgenommen, wird der Natriumspiegel nach und nach durch das Trinken herabgesetzt und kann im schlimmsten Fall zu einer sog. Hyponatriämie führen. Eine aktuelle Studie ergab, dass 10% aller Athleten am Ende eines Ironman® mit Symptomen einer solchen Hyponatriämie zu kämpfen hatten
- ✓ die korrekte Flüssigkeitszufuhr macht den Unterschied. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass dabei Leistungszuwächse mit bis zu 26 min auf der Ironman® 70.3-Distanz erzielt werden können

Der Test wird in Ruhe durchgeführt und ist absolut nicht invasiv, also ohne Blutabnahme etc. Mit dem Test finden wir präzise heraus, wie viel Natrium du wirklich pro Liter Schweiß verlierst und können basierend darauf eine personalisierte Trinkstrategie erstellen.

Der Test ist wegen der genetischen Determination nur einmal in einem Sportlerleben notwendig, da sich der Salzwert nicht verändern wird.



KOSTEN: 125€

WENN DU AUF DER SUCHE NACH EINER WEITEREN LEISTUNGSRESERVE BIST, KOMMST DU KAUM UM DIESEN TEST HERUM!

WEITERE INFOS UND TERMINVEREINBARUNG ZU EINEM SOLCHEN TEST UND/ODER PROFESSIONELLER TRAININGSPLANUNG UNTER INFO@SISU-TRAINING.DE