

### **Sportliches Wettkampfgewicht – Abnehmen ohne Muskeln zu verlieren**

Als leistungsrelevante Größe ist das Körpergewicht ein wichtiges Thema im Ausdauersport. Wenn Ende September die zweite Hälfte der diesjährigen Marathonsaison mit Großevents wie dem Berlin Marathon eingeläutet wird, ist es für passionierte Läufer wichtig, top-trainiert an die Startlinie zu treten. Wer seinen Lauf erfolgreich und gesund bestreiten möchte, achtet beim Training besonders auf das Erreichen des persönlichen Wettkampfgewichts. Denn erfahrene Läufer wissen ganz genau: Jedes Kilo läuft mit. Doch beim wettkampforientierten Abnehmen für einen leistungsstarken Körper ist es wichtig sicherzustellen, dass vor allem der Körperfettanteil reduziert wird und der Gewichtsverlust nicht vorrangig vom Abbau der Muskelmasse herrührt.

### **Bewusste Ernährung für ein ideales Gewichtsmanagement**

Da das Thema Gewicht von hoher Bedeutung speziell im Ausdauersport ist, legen Athleten für eine erfolgreiche Performance während des Wettkampfs viel Wert auf die Reduzierung ihres Körperfetts. In einer Studie der Oregon State University in den USA beschäftigte sich die Professorin für Ernährungswissenschaften Melinda Manore mit der passenden Ernährung für Sportler, die ein gesundes Wettkampfgewicht anstreben. Ihrer Ansicht nach, versuchen viele Athleten, ihre Kalorienaufnahme in einer Art und Weise einzuschränken, die ungesund sei und keine dauerhaften Ergebnisse liefere. Um nicht an Muskelmasse zu verlieren, empfiehlt Manore eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Wasser ist, aber einen geringen Fettgehalt aufweist. Konkret bedeutet dies: In Abstimmung mit dem individuellen Trainingsplan, sollte der Speiseplan hauptsächlich aus Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Fleisch, Fisch und fettarmen Milchprodukten bestehen. Das liefere nicht nur die nötige Energie für das Training, sondern stabilisiere auch die Muskeln bei einer gleichzeitigen Verbrennung von Körperfett.

### **Das Körperanalysegerät BF214 von Omron – Digitale Unterstützung**

Um sowohl das ideale Wettkampfgewichts als auch das individuelle Leistungsoptimum zu erreichen, ist es wichtig, ein fundiertes Verständnis über den eigenen Körper und dessen Zusammensetzung zu erlangen. Das Körperanalysegerät BF214 von Omron liefert essentielle Informationen für das Erreichen eines gesunden Gewichts und leistungsstarken Körpers. Die schmale digitale Waage misst nicht nur das Körpergewicht, sondern unterteilt die Körpermasseanteile auch in verschiedene Komponenten. Dadurch liefert die BF214 zuverlässig Werte zum Body Mass Index, Körperfettanteil und Skelettmuskelmasse. Somit können die sportlichen Nutzer genau verfolgen, wie der eigene Körper auf Veränderungen im Ess- und/oder Trainingsverhalten reagiert. Bei regelmäßiger Benutzung stellt das klinisch validierte Körperanalysegerät eine wichtige Hilfe bei der Erstellung des individuellen Diät- und Trainingsplans dar.

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

### **Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

*Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.omron-healthcare.de](http://www.omron-healthcare.de).*

**Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: [matthieu.valk@eu.omron.com](mailto:matthieu.valk@eu.omron.com)

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700

**Pressekontakt:**

Team Werbelabel

Roermonder Straße 279

41068 Mönchengladbach

Phone: +49 (0) 2161/304 - 1183

Fax: +49 (0) 2161/304 – 1540

Mail: [presse@werbelabel.de](mailto:presse@werbelabel.de)

URL: [www.werbelabel.de](http://www.werbelabel.de)