



Ironman-
Europameisterin
Andrea Brede ver-
traut auf das Buch
ihres Trainers.

Dr. Matthias Marquardt, Björn Gustafsson, Christian von Loeffelholz

Die LAUFBIBEL



440 Seiten,
durchgehend farbig
bebildert.

€ 24,95

spomedis Hamburg, 2005
ISBN-10: 3-936376-08-5
ISBN-13: 978-3-936376-08-1

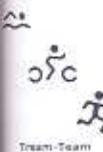
Jetzt überall im Buchhandel oder unter
www.spomedis-shop.de

Verhindert Kaffee Muskelkater?

Verhindert Muskelkater, Kaffee könnte ihn verhindern. Letzteres fand ein Team von der Universität in Georgia heraus. Er ließ neun Probanden ein leichtes Krafttraining absolvieren und verabreichte einigen eine Stunde vorher Koffein. Eine Koffeinmenge, die zwei Tassen entspricht, linderte die Muskelschmerzen nach dem Training schon um die Hälfte, heißt es in der Studie. Der Grund: Koffein blockiert im Körper die Rezeptoren von Adenosin, einem Botenstoff, der bei Entzündungen ausgeschüttet wird. Der Effekt bleibt jedoch aus, wenn Sie regelmäßig Kaffee trinken: Dann sind Sie an Koffein gewöhnt und reagieren weniger empfindlich. Das Ergebnis der Untersuchung wurde in der Februar-Ausgabe der Zeitschrift »The Journal of Pain« veröffentlicht.

Wir stellen wir Ihnen Trainingsangebote von Vereinen vor,
die für Jedermann offen sind. E-Mail: teamworkout@tri-mag.de

LV Deggendorf



LV Deggendorf Triathlon

Deggendorf, Bayern
montags, donnerstags 18 Uhr, Lauftraining für Anfänger
und Fortgeschrittene
Donauwaldstadion
Kontakt: Peter Pisinger, Tel. 0 99 31 / 90 69 01
E-Mail: triathlon@lv-deggendorf.de, www.lv-deggendorf.de

Verein
TV Landau
Landau a.d. Isar

TV Landau Triathlon

Landau an der Isar, Bayern
samstags 13 Uhr, sonntags, 10 Uhr, Radtreff
Landau, Kreisverkehr
Kontakt: TV Geschäftsstelle, Tel. 0 99 56 / 6 24
E-Mail: huf@tvlandau.de, www.tvlandau.de

SC Prinz Eugen
München

SC Prinz Eugen München

München, Bayern
donnerstags ab 18 Uhr, funktionelles Bewegungstraining zur Vermeidung
von muskulären Dysbalancen und Stärkung der Leistungsfähigkeit
Cosimastr. 60, München
Kontakt: Tristan Bechmann, Tel. 0 172 / 1 08 53 44
E-Mail: fitness@scpe.de, www.scpe.de