

Richtige Belastung beim Ausdauertraining

Kommt euch dieses Bild bekannt vor?

Mann, um die vierzig, in aufstrebender Stellung, Wohlstandsbäuchlein, hegt plötzlich (vielleicht aufgrund des letzten Checkups beim Arzt) den Wunsch nach körperlicher Betätigung. Schnell ein paar neue Laufschuhe bestellt (Zalando lässt grüssen) und raus auf die Piste. Als stolzer Einfamilienhausbesitzer in einem netten Einfamilienhausquartier, geht's zuerst mal vorbei an den lieben Nachbarn. Nix mit gemächlichen Tempo, sondern gleich mal richtig zügig. Was denken sonst die andern... man(n) ist doch keine Pfeife! In der Primarschule war man doch mal der Jahrgangsschnellste.

Schon bei der ersten Biegung steigt der Puls über die 150er Marke. Was unser Mann natürlich nicht weiss. Denn Pulsmesser tragen doch nur die Bekloppten, oder vielleicht einer im Spitzensport. Also immer schön aufs Tempo drücken... obwohl, er fühlt sich gar nicht gut... das Herz rast, die Lunge brennt... egal, da muss er durch, das wird dann schon besser. Machen wir gleich eine schöne Runde. Nur nicht zu früh zurück sein, was denken sonst die Nachbarn? Dann endlich... bald wieder zu Hause, nur noch die letzten 500 Meter... aber jetzt mit Vollgas... noch einen zünftigen Trainingsakzent setzten... bringt ja sonst nichts! Mit hochrotem Kopf an den Nachbarn vorbei, ein gequältes Lächeln auf den Lippen und dann, nach Luft ringend zuhause auf dem Sofa.

Ihr lacht? Dabei gibt es bei diesem Szenario nicht allzu viel zum lachen und hat mit Training nichts zu tun, eher mit Dummheit. Okay, falls dies ein einmaliges Ereignis bleibt, weil besagter Mann am nächsten Tag vor lauter Muskelkater nicht mehr laufen kann und mehr als drei Tage braucht um sich halbwegs zu erholen, ist keine Schädigung zu erwarten. Wer sich jedoch immer wieder so übertrieben bewegt, der kann sich auf einiges gefasst machen:

- Massive Schwächung des Immunsystems
- Negative Beeinflussung des Hormonsystems
- Langzeit-Übersäuerung
- Schlafstörungen
- Hoher zusätzlicher Stress
- Verkürzung der Lebenserwartung
- bis zu massivem Übertraining
- etc.

Leider ist obiges Beispiel absolut kein Einzelfall. Ein sehr grosser Anteil der Trainierenden bewegt sich bei den ausgeübten Ausdauersportarten mit einer viel zu hohen Belastung. Eine so hohe Belastung entsteht, da sie sich nur auf ihr Gefühl verlassen und selten ihre unterschiedlichen Trainingsbereiche kennen. Nur sehr wenige Sportler absolvieren gezielte Messungen und Tests, oder lassen diese machen und kennen daraus resultierend ihre besten Trainingsbereiche.

Wie sieht dies im Fitnessstudio aus?

Beim Krafttraining bekommt ihr von uns ganz klare Angaben. Mit 7 bis 12 Wiederholungen (WH) den Muskel aufbauen; mit 3 bis 6 WH mehr Kraft und die Muskeln straffen und mit 20 - 25 Wiederholungen etwas für die Kraftausdauer und bessere Durchblutung tun.

Und beim Ausdauertraining? Pauschal sprechen wir da von einem Pulsbereich von 120 bis 150 Herzfrequenz pro Minute (HF/Min) für die Grundlagenausdauer, oder die Fettverbrennung und einem Bereich von 150 bis 180 HF/Min für eine bessere Ausdauer oder Herz-Kreislauleistung. Das Ganze entsprechend dem jeweiligen Alter des Trainierenden. Dabei werden ganz allgemeine Formeln verwendet wie z.B. 220 minus Lebensalter gleich 100% und dann mit 70 oder 80 Prozent davon trainieren. Ohne Rücksicht auf die persönliche Kondition und Gegebenheiten. Dass dabei die einen viel zu hoch trainieren und andere kaum belastet sind, verwundert wohl nicht. Messungen zeigen, dass so ca. 50 Prozent der Trainierenden in einem völlig falschen Bereich trainieren. Wer nicht misst, weiss effektiv nicht wo er steht und was er genau machen muss!

Die richtige Belastung austesten

Wie geht das? Welche Möglichkeiten existieren? Früher war oft vom „Conconi“-Test die Rede. Eine relativ einfache Methode, jedoch mit Ungenauigkeiten behaftet und da zum Teil hohe Belastungen beim Test entstehen nicht unbedingt für den Anfänger geeignet.

Als nächstes wäre da der Laktatstufentest. Bei diesem Test wird mit regelmässig erhöhten Belastungsstufen gearbeitet und bei jeder Stufe per Finger- oder Ohrpicks ein Tropfen Blut abgenommen und getestet. Eine sehr genaue Methode und mit heutigen, mittlerweile sehr kleinen Messgeräten auch wirtschaftlich durchführbar. Die blutige Durchführung und die benötigten Picks sind jedoch nicht jedermanns und -fraus Sache und müssen durch eine ausgebildete Fachperson gegen entsprechende Bezahlung durchgeführt werden. Zudem sollte der Test regelmässig (drei- bis viermal) pro Jahr wiederholt werden.

Eine weitere Möglichkeit ist die Spiroergometrie. Bei diesem Verfahren wird wie beim Laktatstest mit Stufen gearbeitet und dabei über eine Atemmaske die Atemgase gemessen und ausgewertet. Waren, bis vor einigen Jahren, dazu umfangreiche Apparaturen notwendig, existieren heutzutage bereits tragbare Geräte, die einfach mit einem Laptop verbunden werden. Der Test ist relativ einfach, sehr genau und es muss nicht zwingendermassen maximal ausgetestet werden. Auch hier müssen die Ergebnisse professionell ausgewertet und interpretiert werden. Die Kosten bewegen sich dabei im Bereich von Fr. 300.- pro Messung mit Beratung.

Als letztes ist der OwnZone® Test von Polar zu nennen. Oftmals etwas belächelt und deshalb bei Sportlern zu wenig anerkannt, ist dieser Test eine kostengünstige und sehr effiziente Möglichkeit die verschiedenen Trainingsbereiche auszutesten und anzuzeigen. Bei diesem Test wird während der Aufwärmphase (z.B. beim Laufen) die Variabilität der Herzfrequenz gemessen. Dabei wird der Moment, bei dem die Variabilität bei 4ms liegt und damit die zeitlichen Abstände der Herzschläge fast identisch sind, gemessen. Von diesem Punkt lässt sich der 65 Prozent Bereich der maximalen Herzfrequenz ableiten. Der Test kann bei jedem Training, oder nur dann, wenn sich bestimmte Faktoren geändert haben, wiederholen. Vergleichsmessungen haben gezeigt, dass dieser relativ einfache Test mit einer hohen Genauigkeit mit dem Laktatstufentest korrespondiert und deshalb sehr zu empfehlen ist.

Welche Bereiche werden von diesen Tests abgeleitet?

Regeneration:

Regeneratives Training findet nach einem Wettkampf, nach sehr intensivem Training, oder bei hohen Stressbelastungen im Alltag statt. Mit einem regenerativen Training kann die Erholung beschleunigt werden. Zudem findet hier bereits eine gewisse Fettverbrennung statt. Die Intensität ist sehr locker.

Grundlagenausdauer 1 (GA1):

Das GA1 Training ist in den meisten Ausdauersportarten der Haupttrainingsbereich. 50 – 70 % der Trainingsdauer sollte im GA1 Bereich stattfinden. Die Intensität ist locker bis mittel und die Dauer beträgt 45 Minuten bis mehrere Stunden. Ausser dem Training der Grundlagenausdauer, wird hier optimal Fett verbrannt.

Grundlagenausdauer 2 (GA2):

Das GA2 Training ist hervorragend geeignet um im Körper abwechslungsreiche Intensitäten und somit neue Trainingsreize hervorzurufen. Das Training kann nach Lust und Laune gestaltet werden. Die Intensität ist mittel bis hoch und die Dauer beträgt 30 Minuten bis mehrere Stunden. In diesem Bereich findet keine direkte Fettverbrennung mehr statt. Die gesamte Leistung wird über den Kohlenhydratstoffwechsel bezogen.

Entwicklung und Spitzenbereich:

Die Intensitätsbereiche Entwicklung und Spitzenbereich verbessern vor allem die maximale Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems. In diesen Bereichen findet das Intervalltraining statt. Das Intervalltraining kennzeichnet sich durch einen geplanten Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen. Die Intensität ist hoch bis sehr hoch und die Dauer beträgt 15 bis 90 Minuten. In diesem Bereich sollte nicht mehr als ca. 10 Prozent des gesamten Trainingsumfanges trainiert werden.

Fazit:

Mit der Auswahl der richtigen Belastungsbereiche können persönliche Trainingsziele viel effizienter erreicht werden, ohne dass eine Überlastung stattfindet. Natürlich müssen auch innerhalb dieser Bereiche die bekannten Trainingsprinzipien wie „steigende Belastung“, „Superkompensation“ und „SAID“ berücksichtigt werden. Das Trainerteam vom SUN-Fitness hilft und unterstützt dich gerne dabei.