

Fit am Berg



Langlauf, Skitouren, Winterbergsteigen, Schneeschuhwandern oder andere Sportarten – alle haben die gleiche Voraussetzung, um verletzungsfrei und lustvoll ausgeübt werden zu können – die allgemeine körperliche Grundlagenausdauer.

Bedeutung der Grundlagenausdauer:

- Basisvoraussetzung zur sportlichen Leistungsfähigkeit in nahezu allen Sportarten
- Erhöhung der körperliche und psychischen Belastbarkeit
- Optimierung der Erholungsfähigkeit
- Reduktion von Verletzungen
- Besserung der Reaktions- und Handlungsschnelligkeit
- Verringerung technischer Fehlleistungen
- Gewichtsreduktion durch Fettverbrennung
- und nicht zuletzt: stabilere Gesundheit durch Stärkung des Immunsystems

Trainingsprinzipien:

1. Prinzip des wirksamen Belastungsreizes - unzureichende Belastung bleibt unwirksam (Belastungsintensität soll mind. 40% des Maximums sein).
2. Prinzip der progressiven Belastungssteigerung - mit Besserung des Trainingszustandes muß die Belastung erhöht werden.
3. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung - Training darf nicht monoton sein.
4. Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung - der Körper braucht Zeit, sich vom Training zu erholen und füllt seine Energiespeicher auf höherem Niveau als zuvor wieder auf (= Überkompensation). Die Zeitdauer ist abhängig von der Trainingsart und dem Trainingszustand.
5. Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit - „einmal ist keinmal“, die Anpassung des Herz – Kreislauf- Systems benötigt Wochen, 2x/Woche ist das Minimum.

Zur **Bestimmung der Trainingsintensität** ist zuerst eine sportmedizinische Basisuntersuchung nötig. Mit der Fahrrad – Ergometrie kann das aktuelle Leistungsniveau und der Herz-Kreislauf-Zustand bestimmt werden. Das können Sie auch in den meisten Fitness-Studios feststellen lassen.

Die empfohlene Trainingsherzfrequenz richtet sich u.a. nach dem Alter und dem Ruhepuls (d.i. der Puls nach 10 Min. Liegen in entspanntem Zustand bei optimalen Raumbedingungen).

Ruhepuls und tägliches morgendliches Körpergewicht (entkleidet und nach der Toilette) sind übrigens einfache, aussagekräftige und jederzeit messbare Werte bezgl. Trainingszustand und Ernährung. Dafür braucht man keine Geräte!

Sinkender Ruhepuls weist normalerweise auf guten Trainingszustand hin.

Ein ansteigender Ruhepuls kann Hinweis auf Übertraining oder Begleiterkrankungen sein.

Eine gute Formel für den Trainingspuls ist:

$$HF_{Tr} = HF_R + (HF_{max} - HF_R) \times \text{Intensität} \quad \dots \pm 3 \text{ Schläge}$$

(HF_{Tr} = Herzfrequenz Training, HF_R = Ruhepuls, $HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$ (oder besser der Puls, der bei der Ergometrie maximal erreicht wurde!), Intensität = gewünschte Belastung, z.B. 60% = 0,6)

Beispiel:

45 Jahre, gewünschte Intensität 70%, Ruhepuls 60.

$$HF_{Tr} = 60 + ([220-45] - 60) \times 0,7$$

$$HF_{Tr} = 60 + (115 \times 0,7) \rightarrow 60 + 80,5 = \mathbf{140,5 \pm 3}$$

Die Zielfrequenz entspricht 137 – 143/Min. bei 70% Intensität.

Für den Hobbysportler ist eine Lactatbestimmung in den meisten Fällen entbehrlich, da sie keine weiteren Erkenntnisse bringt und vielen Störfaktoren wie Ernährungszustand, Stress, Uhrzeit der Untersuchung usw. unterliegt.

Gesundheits – Optimalprogramm:

Umfang/Woche	3 – 4 h
Intensität	Ca. 70% d. Maximalleistung
Belastungsdauer	30 - 45 Min.
Häufigkeit	6x30 Min. bis 3x60 Min.

Nach ca.6 Wochen gibt es bereits die ersten deutlichen Anpassungszeichen.

Und was das beliebte Thema Fettabbau betrifft: Wer mehr Kalorien zuführt als verbraucht, wird diese irgendwie speichern müssen.....

Mag. Andreas Puswald
Leiter der Berg- und Skischule
www.alpfox.com