

Richtig trainieren

Hören Sie auf Ihr Herz

Auf den ersten Blick eine befremdende Aussage, mögen Sie denken. Doch seien Sie beruhigt, es geht in diesem Beitrag nicht um Liebeskummer, sondern um Ausdauersport. Der Ratschlag ist denn auch durchaus wörtlich gemeint, unser Herz kann im Fitnessbereich eine ganze Menge aussagen, auch ohne dass man gleich eine umständliche Untersuchung durchführen müsste.

Von Eric van Duijn

Neue Verhaltensweisen

Die Herzfrequenz gibt zum Beispiel genau Auskunft über die Trainingsintensität. Das könnte auch für Sie als Hobbyvelofahrerin oder -fahrer von Interesse sein. Wissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahre belegen klar, dass mit dosierter Trainingsintensität das ganze Herz-Kreislauf-System enorm profitiert. Und damit sind wir bereits mitten im Thema: Ein packendes Abenteuer quer durch die Chemie unseres Körpers lehrt uns ganz neue Verhaltensweisen im sportlichen Bereich. Die Erkenntnisse werde ich hier nur andeutungsweise erwähnen können, die vollständige Auskunft, davon bin ich überzeugt, sollten auch Sie sich nicht entgehen lassen...

Schnell ist falsch!

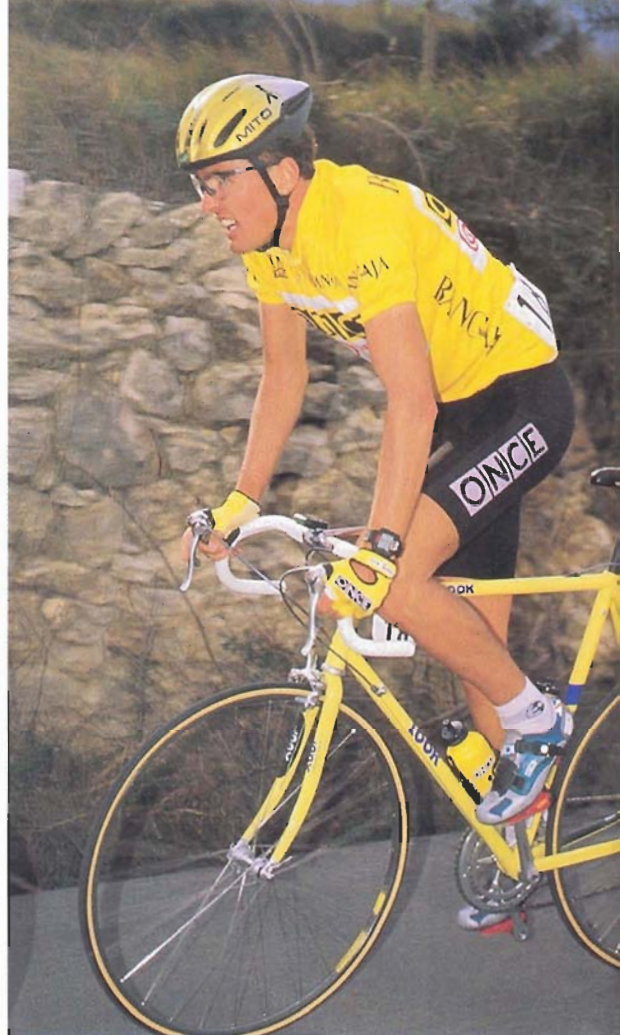
Erste wichtige Erkenntnis: Zu intensives Training verläuft fast vollkommen im Sand. Ausdauer wird heute an der Weltspitze sehr oft mit Herzfrequenzkontrolle verbessert. Ausdauerathleten wie Tony Rominger und Alex Zülle sind heute während ihrer Ausdauertrainings bestrebt, eine bestimmte Herzfrequenz nicht oder wenn möglich nur ganz kurz zu übertreten. Dies sollten auch Sie als Hobbyradfahrer tun, denn genau für die Verbesserung Ihres Herz-Kreislauf-Systems sind Sie schliesslich unterwegs. Sich stundenlang abrackern ohne konkretes Ziel ist out!

Oft aber treffe ich auch heute noch, sei es nun im Wald, auf der Finnenbahn oder ganz besonders auf dem Radweg, auf Sportsfreunde, die sich fast die Lunge aus dem Leib hecheln, die mit hochrotten Köpfen, verbissener Miene und der

Zeit im Genick, einer fiktiven Ziellinie entgegengespurten. Die Folgen ihres Tuns sind mannigfaltig, doch leider nicht gerade positiver Natur. Kein einziger Vorteil – abgesehen vom Zeitgewinn – lässt sich auf diese Weise erstrampeln, die übersäuerten Muskeln oder gar der Muskelkater sind nämlich keineswegs Anzeichen eines erfolgreichen Trainings. Die Regeneration des Gewebes wird mit dergestalt intensiven Methoden nur verzögert, der Mehrverbrauch an Kalorien ist gering. Der anschliessende Heisshunger, oft sogar in einen regelrechten Hungerast ausartend, verheisst ebenfalls nichts Gutes: Bei zu hoher Intensität wird nämlich Zucker abgebaut, ein Produkt, dessen Vorräte im Körper nur beschränkte Zeit hinhalten. Die dann soeben absolvierte stressige Übung muss dann meist als gute Ausrede für das nachfolgende Schlemmermahl herhalten. Schokolade ahoi!

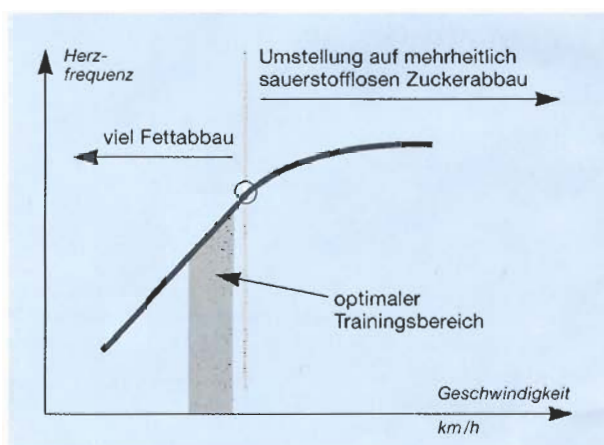
Viel sinnvoller wäre eine etwas gemässigte Gangart

Erst dann lernt unser Körper, seine Energie optimal zu verwerten und wenn möglich auf die Fettverbrennung umzustellen. Dies gelingt nur, wenn die Intensität oder beim Radfahren eben die Geschwindigkeit auf die Herzfrequenz Rücksicht nimmt. Je schneller Sie fahren, desto höher die Herzfrequenz. Dies ist in der Grafik erkennbar. Wenn Sie aber den Bereich der Fettverbrennung verlassen, so steigt der Puls nicht mehr linear, das heisst gleichmässig, weiter. Der Übergang zur Energieverbrennungsart «sauerstofflose Kohlenhydratverwertung» findet schon bei ein-



Alex Zülle

druckmässig sehr tiefen Pulszahlen statt. Geübte Sportler beschleicht oft ein ungutes Gefühl beim Anblick von so niedrigen Herzfrequenzen – zu Unrecht, wie ich darlegen möchte. Der Trick besteht darin, die für Sie ganz persönlich richtige Herzfrequenz einzuhalten, ungeachtet der dabei resultierenden Geschwindigkeit. Dann verbrennen Sie Fett.



Gibt es mehrere Gründe für Ausdauertraining und Velofahren?

Wo, in welchem Bereich liegen denn die Vorzüge eines solchen Trainings? Ein gesundes, leistungsfähiges und starkes Herz-Kreislauf-System verbessert die Lebensqualität enorm. Mühelos steigen wir Treppen hoch, entdecken unsere Mobilität auf ganz neue Weise und sorgen zudem für einen Ausgleich in unserem Hormonsystem. Stress im Alltag wird problemlos abbaubar. Durch ein konsequentes Training im optimalen Bereich wird sich mit der Zeit der Ruhepuls sen-

ken. Unser Herz schlägt dann übers ganze Jahr gerechnet – trotz oder eben genau durch die Aktivität – mehrere hunderttausendmal weniger als bei einem nichtausdauertrainierten Menschen! Damit nicht genug, die Liste der Vorteile hat eben erst begonnen. Der Knochenbau wird durch die Aktivität verbessert, die Muskulatur gestärkt, die Blutmenge nimmt um ein bis zwei Liter zu. Auch die Verästelungen der Blutbahnen vermehren sich, besonders mit zunehmendem Alter ein nicht zu verachtender Vorteil! Ein grösseres Herz ist nicht etwa krankhaft, sondern ein unüberbietbarer Pluspunkt im Leben. Bestes Mittel dazu: das Ausdauertraining! Ihr Blutdruck senkt sich, die Cholesterinwerte im Blut ebenso, der Fettgehalt (im Blut und auch im ganzen Körper) nimmt ab. Die Gefahr der Zuckerkrankheit wird reduziert, leicht Zuckerkrankte können sogar geheilt werden.

Und nun die gute Frage: Wie muss man ans Werk gehen, um alle diese Bonuspunkte zu bekommen?

Wie schnell, oder besser, wie langsam sollen Sie auf Ihrem Zweirad unterwegs sein? Die anzustrebende Intensität liegt beim Velofahren bei folgender Herzfrequenz:

160 – 1/2 Ihres Alters = optimale Trainingsherzfrequenz

Die mit dieser Methode errechnete Zahl hilft uns, zwei Fliegen auf einen Streich zu schlagen. Wir aktivieren unser Fettverbrennungssystem und trainieren gleichzeitig unser Herz. Damit sind alle Vorzüge des Ausdauersports auf einen Schlag erreichbar! Der kleine Aufwand ist sicherlich gut investiert, denn was zählt, ist die Lebensqualität, nicht Tempo. Darum also:

Hören Sie auf Ihr Herz!