

Tipp: Fit für den Berg!



Am Berg fit zu sein macht Spaß. Unsere körperliche Leistungsfähigkeit kommt allerdings nicht von allein, dafür müssen wir etwas tun, damit sie sich entwickeln kann. Wenn der Organismus regelmäßig mit Augenmaß "gefordert" wird, dann tut das gut. In diesem Blog-Beitrag widme ich mich kurz dem Ausdauertraining.

Warum "moderates" Ausdauertraining?

In unzähligen Foren und Online-Artikel wird darüber gesprochen wie wichtig es ist, trainiert zu sein - besonders dann, wenn du ein bestimmtes Ziel verfolgst, wie z. B. eine Trekkingwoche in den Dolomiten, die Bewältigung eines Höhenweges in 48 h, die Besteigung eines Gipfels. Wenn der Körper dafür vorbereitet wird, ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Ziel auf "gutem Wege" erreichst, wesentlich höher. Dazu gehört im Vorfeld ein regelmäßiges und an dein Ziel angepasstes Ausdauertraining.

Richtiges Ausdauertraining beeinflusst maßgeblich unser Herz, also den Motor unseres Kreislaufs: das trainierte Herz ist größer und kräftiger. Es arbeitet ökonomischer, da es pro Minute mit weniger Schlägen die gleiche Menge Blut in den Kreislauf schicken und bei Belastung eine höhere Leistung erbringt. Richtiges Training beugt Herzkrankheiten, allen voran dem Herzinfarkt vor. Um das Herz optimal zu trainieren ist es wichtig, es zu fordern, aber nicht zu überfordern d. h. die richtige Belastung ist ausschlaggebend!

Ausdauertraining - aber wie?

Gesundes Ausdauertraining ist ein "aerobes" Training, d. h. beim aeroben Training wird der

Körper mit mindestens soviel Sauerstoff versorgt wie er verbraucht. Es entstehen keine Abbauprodukte, die den Stoffwechsel belasten (Laktatanstieg) und Fett ist der bevorzugte Brennstoff. Wichtig ist auch hier der schrittweise Aufbau dieses Trainings.

Anaerobes Training hingegen vollzieht sich, wenn unser Herz Höchstleistung erbringen muss - das zeigt sich dann, wenn wir u. a. atmen wie eine Lokomotive. Dabei sammeln sich dabei sog. "Abfallprodukte" in unserer Muskulatur an, wir "übersäuern", da in den Muskeln nicht genügend Sauerstoff für (Fett)Verbrennungsprozesse zur Verfügung steht. Viele Bergsportler setzen sich zudem der Gefahr aus, dass das Herz-Kreislauf-System nicht mitspielt - deshalb Vorsicht! Nicht umsonst ist das Herz-Kreislauf-Versagen nach wie vor die Todesursache Nr. 1 in den Bergen!

Tipps für die Trainingspraxis

Im im aeroben Bereich zu trainieren, so die Meinung von Experten, ist es ratsam zwischen 65 und 75 % der maximalen individuellen Herzfrequenz zu trainieren.

Den Maximalwert der individuellen Herzfrequenz errechnet man ganz einfach mit ff. Formel: $220 - \text{Lebensalter}$. Beispiel: ein 40 Jahre alter Trainingsanfänger sollte demnach bei einer Herzfrequenz von 117 bis 135 Schlägen pro Minute unterwegs sein - so zumindest lautet eine einfache Faustregel. Viel besser ist es jedoch, sich von allgemeinen Werten und Formeln zu lösen und eine individuelle Diagnostik beim Sportmediziner zu machen, bei der die individuelle Leistungsfähigkeit ermittelt wird. Damit beugt man gesundheitliche Schädigungen vor, die Trainingseffekte sind von Beginn an höher, ebenso die Motivation.

Als Faustregel kann man sagen: um für einen entsprechenden Formaufbau für genussvolle, gesunde Bergtouren zu sorgen, wäre es günstig dem Körper 2 - 3 Mal in der Woche ein Signal zu geben, dass seine Kondition gebraucht wird. Weiters: von einer Woche auf die andere das Pensum nicht mehr als zehn Prozent steigern. Dies gilt sowohl für den Kilometer- oder Zeitumfang wie auch für das Tempo (Maria Sponring, Sportwissenschaftlerin, Berg&Steigen, 2008).

Auf genügend Regeneration achten: es gibt ein Gesetz, das für alle Sportler gilt: Belastung + Erholung = Formverbesserung. In der Erholungszeit wird dem Organismus die Chance gegeben, sich den Belastungsreizen anzupassen. Die hauptsächlich funktionellen Umbauten im Organismus, aus denen eine Steigerung der Leistungsfähigkeit resultiert, gehen zum größten Teil nicht während der Trainingsarbeit, sondern in der Regenerationsphase vor sich! Wer das nicht schafft, der sollte darauf achten, dass eine entsprechende andere Muskulatur im Regenerations-Training beansprucht wird (Cross-Training).

Sie haben Fragen oder wünschen weitere Informationen?

mobil: +39 347 46 29 513 - 0474 830075

mail: info@martin361.com