



Leseprobe

Gabriela Harnischfeger

Life Changing Triathlon

In jedem Alter zum Finisher werden

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 13. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

*Dieses Buch widme ich meinen drei Töchtern,
Adina Salome, Darleen und Sarah-Maria.*

*Es war sicher nicht immer leicht für euch, da der Sport unser
Familienleben stark geprägt hat und ihr auch immer wieder auf mich
verzichten musstet.*

*In früheren Jahren habt ihr mich manchmal auf Trainingsstrecken
begleitet, was für mich sehr schön war. Aber gerade auch in den letzten
Jahren habe ich mich über deine Begleitung, Darleen, und auch über
deine vielen Ermutigungen gefreut!*

*Und mein besonderer Dank gilt natürlich auch dir, Adina, für die tollen
Fotos und die zahllosen Stunden. Ich bin sehr stolz auf euch!*

*Mein Dank gilt außerdem meinem Ex-Mann Peter, der mich viele Jahre
lang unterstützt und begleitet hat!*

*Meinem Radlfreund Wolfgang, der sich Tausende Kilometer mit mir den
Hintern platt gesessen hat, Franz, der meine Räder in Schuss gehalten
hat, Tom und John die mich bei dem Buch mit guten Gedanken und
Tatkraft vielfältig unterstützt haben, und Herrn Dr. Weniger, der mich
in all den Jahren medizinisch gut behandelt und beraten hat und der
mir auch wichtige Hinweise für das Buch gegeben hat. Und natürlich
meiner guten Freundin Simone Kreiter, die ich für ihren ersten Wettkampf
trainieren durfte und die mir so bereitwillig als für meine Youtube-Videos
zur Verfügung stand.*

*Und nicht zuletzt der Stadt Bobingen und den Mitarbeitern des
Aquamarins, die mir zum Training wie auch für die Fotos das Bad zur
Verfügung gestellt haben.*

INHALT

Vorwort Thomas Kurscheid	6
Vorwort Simone Kreiter	7
ÜBER MICH UND WIE ALLES ANFING	8
TRIATHLON – EINE GESUNDE ENTSCHEIDUNG	11
Warum ist Sport so gesund, und was passiert dabei eigentlich in unserem Körper?	13
Welche Arten von Triathlon-Wettkämpfen gibt es eigentlich?	16
WIE FÄNGST DU AN, UND WELCHER WETTKAMPF PASST ZU DIR?	17
ALLGEMEINE TRAININGSLEHRE	22
Grundbegriffe und Trainingsschwerpunkte	23
Allgemeines zum Trainingsaufbau	28
Das Gefühl	30
DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – SCHWIMMEN	31
Technik – Wie fängst du an, wenn du noch nie gekrault bist?	32
Aufbau der Kraultechnik aus vier Grundelementen	33
Die häufigsten Fehler bei der Kraultechnik und dazu passende Übungen	43
Bekleidung und Zubehör	49
Freiwasserschwimmen	52
DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – RADFAHREN	54
Technik	55
Die Bewegung auf dem Rad mit ihren verschiedenen Phasen	60
Radbeherrschung und Sicherheit	62
Zubehör und Material	66
Bekleidung	68
Sitzposition, Vermessung und Bikefitting	70
Training	71
Deine Ausstattung für das Training	74

DIE DREI TRIATHLON-DISZIPLINEN – LAUFEN	76
Technik	77
Allgemeines zum Laufen	80
Trainingsmöglichkeiten, Trainingskonzepte Und methoden	81
Das Lauf-ABC	83
Ausstattung	91
Was bewirkt das Laufen?	96
Wichtiges für Lauf-Anfänger	97
RUMPFSTABILISATION	98
Beweglichkeit	100
Kraft	112
DER WETTKAMPF	128
Das Tapering oder die Wettkampfvorbereitungsphase	129
Kurz vor dem Tag X	129
Es geht los! Wenn der Startschuss fällt ...	137
Im Ziel	140
Die Ernährung	144
Gewichtsreduktion und Diät – wie du auf ein gesundes Gewicht kommst und es halten kannst	157
MENTALTRAINING UND VERLETZUNGEN	160
Allgemeines zur >Kraft der Gedanken<	161
Krankheiten und Verletzungen	175
TRAININGSPÄNE FÜR ALLE WETTKAMPFARTEN	188
Plan für den Einsteiger in die Volksdisziplin	189
Plan für den fortgeschrittenen Einsteiger in die olympische Disziplin	202
Nachwort	216
Register	218
Impressum	224

VORWORT THOMAS KURSCHEID

Die Weltmeisterin (der Altersklasse X) Gabi Harnischfeger macht in Ihrem neuen Buch auf sympathische Weise Appetit auf Bewegung. Auf sehr viel Bewegung – denn sie zeigt sehr anschaulich auf, dass sich mit der richtigen Vorbereitung auch der Späteinsteiger jenseits der 40 einen moderaten Triathlon zutrauen kann.

Sogar der absolute Anfänger wird nach der Lektüre des Buchs wissen, wie er sich über den Schnupper- und den Jedermann- Triathlon auch auf die Olympische Distanz vorbereiten kann. Mit viel Spaß, jeder Menge Selbsterfahrung und ohne seinem Körper zu schaden. Denn als gelernte pharmazeutisch-technische Assistentin schildert die Autorin allgemeinverständlich, aber medizinisch fundiert und ärztlich beraten, was in unserem Körper abläuft, wenn wir laufen, schwimmen und Radfahren. Immer mit Ehrfurcht davor, was unser Körper und seine „körpereigene Apotheke“ Außergewöhnliches leisten können.

Um diese Leistung aufzubauen und abzurufen, liefert Frau Harnischfeger aus Ihrer reichhaltigen Erfahrung detaillierte Übungsvorschläge und Trainingspläne. Zudem gibt sie wertvolle Ratschläge zum Thema Ernährung und wie man ein evtl. erhöhtes Körpergewicht gezielt reduzieren kann, um den Körper damit beim Sport (und im Alltag) nicht zu belasten. Hervorragend ist die Betonung des Mental-Trainings, denn erst durch mentale Veränderungen wird aus einem normalen Triathlontraining ein wirkliches „live-changing triathlon“-Erlebnis.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid

VORWORT SIMONE KREITER

Als Gabi und ich uns vor gut vier Jahren zum ersten Mal begegnet sind, war ich eine mitelmäßige, übergewichtige Dressurreiterin, die von Migräne geplagt war und unter einer chronischen Nebenhöhlenentzündung litt. Ich buchte bei Gabi Reitstunden auf ihrem Pferd Duende, der letztendlich meine Reitbeteiligung wurde und Gabi und ich richtig gute Freundinnen. Und so lernte ich auch Gabi als Triathletin kennen.

Niemals im Leben hätte ich mich als Triathletin gesehen. Dennoch wurde ich immer neugieriger, wenn Gabi von ihren Wettkämpfen erzählte, und eines Tages packte mich die Neugierde, und ich wollte im Corona-Lockdown das Joggen ausprobieren. Also vereinbarte ich mit Gabi eine Trainerstunde. Und dann passierte das für mich Unvorstellbare: Diese eine Trainerstunde hat mein Leben auf mehreren Ebenen verändert. Es passierte das, womit ich niemals im Leben gerechnet hätte. Mir gefiel das Laufen, nein, ich hatte sogar richtig Spaß daran! Plötzlich nahm ich alles so intensiv wahr. Die schöne Natur, die Luft, einfach alles. Meine erste Joggingeinheit wird mir auch für immer in Erinnerung bleiben (und der Muskeltiger danach natürlich auch). Ab diesem Moment hat sich alles verändert. Ich hatte Blut geleckt. Ich lernte innerhalb von drei Monaten das Kraulen, eignete mir Fahrsicherheit an und steigerte meine Joggingdistanz. Selbstverständlich lief nicht alles immer perfekt, und ich hatte auch schon einmal ein kleines „Runnerslow“ oder kämpfte mit meiner Atemtechnik beim Kraulen, aber schlussendlich absolvierte ich dann am fiktiven Wettkampftag die Volkstriathlonlondistanz innerhalb von 1:22 Stunden. Mein Vorbereitungstraining mit Gabi könnt ihr euch gerne auf ihrem Youtube-Channel ansehen (youtube.com/channel/UCGLlyN1DBn295_QfNSMELqg).

Wenn Gabi von ihrem Triathlonsport als „Life-Changer“ spricht, kann ich dem nur voll und ganz zustimmen. Seitdem ich diesen Sport betreibe (und auch auf meine Ernährung achte), habe ich Idealgewicht, wesentlich weniger Migräneattacken und bis jetzt nur eine Nebenhöhlenentzündung gehabt. Ich bin insgesamt mental fitter und stabiler geworden, was mir sowohl in meinem Beruf als auch privat enorm hilft. War für mich früher der Geländerritt eine angstbesetzte Pflicht, ist er heute für mich purer Spaß. Im beruflichen Bereich habe ich zum Beispiel gemerkt, dass ich wesentlich stressresistenter geworden bin, was in der heutigen Zeit auch nicht unbedingt von Nachteil ist. Ich persönlich kann nur jedem empfehlen, sich auf das Abenteuer und dem Life-Changer „Triathlon“ einzulassen. Traue Dich, Du hast nichts zu verlieren.

Simone Kreiter

In unserer Gesellschaft arbeiten immer mehr Menschen in sitzenden Berufen oder fahren mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln von A nach B. Logischerweise ist es bequemer, den Fahrstuhl zu benutzen als die Treppe. Der Alltag ist oft so hektisch und ausgefüllt, dass keine Zeit zum Kochen bleibt, und man sich deshalb halt nebenbei noch schnell einen Döner oder Hamburger einverleibt. Die Folgen dieses stressigen und bewegungsarmen Lebens sind eher schleichend und unbemerkt. So gewöhnt man sich langsam an die Kurzatmigkeit und schiebt sie auf den Abbau im Alter. Müde sinkt man abends auf die Couch und verwöhnt Kopf und Bauch noch mit ein paar Leckereien. Irgendwie muss man sich ja etwas Gutes tun. So sammeln sich die Kilos an, und bis auf den Austausch der Garderobe nimmt das Leben seinen Lauf. Dieser Zustand kann sich über Jahre etablieren, wir bauen mehr und mehr Muskulatur ab, aber dafür gefährliche Fettpolster auf. Irgendwann, vielleicht mehr zufällig, stellt der Arzt einen erhöhten Blutdruck fest, oder die Gelenke schmerzen ...

Wenn du deinen Arzt oder deine Ärztin nach den gesündesten Sportarten fragst, werden Schwimmen, Radfahren und Laufen sicher als Erste oben auf der Hitliste genannt. Die Kombination dieser drei Sportarten kann man also durchaus als „Superhit“ bezeichnen.

Es gibt mehr als drei gute Gründe, Triathlon zu betreiben, nicht nur, weil Schwimmen, Radfahren und Laufen Spaß machen oder

die Teilnahme an einem solchen Wettkampf eine tolle Herausforderung ist.

Die positiven Folgen für den eigenen Körper und für die Psyche sind vielfältig, und die gesundheitsfördernden Aspekte werden mit zunehmendem Alter immer interessanter. In Deutschland gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit rund 40 (!) Prozent immer noch zu den häufigsten Todesursachen. Männer sind dabei prozentual stärker betroffen als Frauen. Dafür verantwortlich ist häufig ein ungesunder Lebenswandel. Zu den Risikofaktoren gehören:

- ❑ Rauchen
- ❑ Regelmäßiger Alkoholgenuß
- ❑ Übergewicht
- ❑ Schlechte Ernährung
- ❑ Bewegungsmangel
- ❑ Stress
- ❑ Bluthochdruck
- ❑ Hohe Cholesterin-Gesamt- und LDL-Werte
- ❑ Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 1 und 2)

Die verschiedenen Faktoren können zu einer Artherosklerose (Gefäßverengung durch Ablagerungen, früher oft „Arterienverkalkung“ genannt) führen, sie zählt zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entwickelt sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Das Gefährliche daran: Wir spüren lange nichts davon. Sowohl ein zu hoher Blutdruck (über 130/90 mmHg) als auch zu hohe Cholesterinspiegel (Gesamt- und LDL-Werte) bleiben häufig lange

Zeit unentdeckt, deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig vom Arzt durchchecken zu lassen. Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin stehen meistens in engem Zusammenhang mit einem eher passiven Lebensstil und einer ungesunden Ernährung, beide – vor allem in Kombination – sind dann häu-

fig auch für Übergewicht verantwortlich. Natürlich können auch genetische Faktoren dabei eine Rolle spielen, laut neueren Studien ist das aber eher selten der Fall. Bewegung hilft dem Körper nicht nur, gesund zu werden und zu bleiben, sie wirkt auch dem Alterungsprozess entgegen.

WARUM IST SPORT SO GESUND, UND WAS PASSIERT DABEI EIGENTLICH IN UNSEREM KÖRPER?

Damit wir uns überhaupt bewegen und leben können, ist unser Körper mit 656 Muskeln ausgestattet. Vieles in unserem Körper geschieht mithilfe der Muskulatur von ganz allein. Unser Herz schlägt, wir atmen, der Darm kontrahiert, oder wir bekommen plötzlich eine Gänsehaut. Ohne unsere Muskeln wäre uns nichts möglich, wir könnten nicht einmal lächeln. Unsere Muskulatur kann aber noch vieles mehr, als uns „nur“ zu bewegen.

Die dänische Medizinerin Bente Pedersen entdeckte 2007 hormonähnliche Botenstoffe, die sogenannten Myokine, sie werden in Muskelzellen hergestellt und freigesetzt. Sie sind verantwortlich für vielfältige und wichtige Stoffwechselforgänge in unserem Körper. Mittlerweile weiß man, dass es über 600 dieser Eiweißbausteine gibt, die aber längst noch nicht alle erforscht sind.

Die Wissenschaftlerin hat die Muskulatur zu Recht als „das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers“ bezeichnet. Ohne jetzt zu detailliert auf die einzelnen Myokine einzugehen, möchte ich dir doch aufzeigen, welche wichtigen Auswirkungen eine gut trainierte Muskulatur auf unseren Körper hat. Die im Muskel produzierten Myokine, deren Anzahl nach sportlicher Betätigung nachweislich deutlich erhöht ist, bewirken unterschiedliche Prozesse:

▣ **Verbesserter Fettstoffwechsel und Fettabbau**

Sie kurbeln den Fettstoffwechsel an und fördern den Fettabbau, das heißt, sie helfen beim Abnehmen. Der veränderte Fettstoffwechsel hilft auch, die gespeicherten hellen Fettzellen in wärmeproduzierende braune Fettzellen umzuwandeln.

▣ **Positiver Einfluss auf chronische Erkrankungen**

Da sie die Bildung von Abwehrzellen anregen, haben sie auch eine entzündungshemmende Wirkung. Das wirkt sich sehr positiv auf chronische Erkrankungen aus.

▣ **Blutdrucksenkend und gefäßschützend**

Sie fördern die Bildung der Mitochondrien (unserer „Energiekraftwerke“ im Zellinneren), die mithilfe von Sauerstoff Zucker in Energie umwandeln. Auch die Faserstruktur der Muskulatur verbessert sich. Sie wird stärker durchblutet, da sich die Blutgefäße verzweigen und dadurch eine bessere Versorgung gewährleistet wird. Das wirkt auch entspannend auf die Gefäßwände, was wiederum einen direkten Einfluss auf unser Gefäßsystem hat: Die Gefäßwände bleiben oder werden wieder elastischer und stabiler. Dadurch können sich die Blutdruckwerte wieder verringern.

▣ **Positive Wirkung gegen Osteoporose („Knochenschwund“)**

Sie fördern die Neubildung von Knochensubstanz und verbessern deren Stabilität und Dichte, was vor allem für Frauen in und nach den Wechseljahren wichtig ist. Denn infolge der in dieser Zeit immer stärker herabgesetzten Östrogenproduktion („Östrogenmangel“) vergrößert sich das Risiko, dass sich die Knochenstruktur verändert und die Knochen an Dichte und Stabilität, das heißt an Bruchfestigkeit, verlieren.

▣ **Schützt vor Diabetes Typ 2 und verbessert eine bereits bestehende Erkrankung**

Infolge des aktivierten Stoffwechsels reagieren die Zellen besser auf das Insulin; die Arbeit der Bauchspeicheldrüse wird unterstützt und einer Insulinresistenz entgegengewirkt.

▣ **Verdauungsprobleme**

Sportliche Bewegung regt die Darmtätigkeit an, und damit verbunden verbessert sie auch die Durchblutung der Verdauungsorgane. Dies wiederum optimiert die Stoffwechselforgänge, und durch die Intensivierung der Darmbewegungen (Darmperistaltik) funktionieren die Verdauungsvorgänge besser.

▣ **Vorbeugung gegen Demenz**

Auch das Gehirn profitiert von den aktivierten Stoffwechselprozessen und der verbesserten Durchblutung. Zudem bewirken auch die verschiedenen Außenreize und die veränderten Körperpositionen eine stetige Anpassung und Aktivierung. So werden neue Synapsen („Schaltkreise“) im Gehirn gebildet, und auch das Gleichgewichtsorgan wird konstant weitertrainiert – auch das wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Spezifische Myokine fördern den Aufbau und die Vernetzung der Nervenzellen.

▣ **Gegen Depressionen**

Mittlerweile sind Sport und Bewegung auch ein fester Bestandteil der Behandlung psychischer Erkrankungen, wie etwa Depressionen. Zum einen haben

die Botenstoffe („Neurotransmitter“), die von den zuständigen Myokinen gebildet werden, einen positiven Einfluss auf unsere Seele, zum anderen bewirken das Licht und die Sonne auch die Bildung von Vitamin D in der Haut, das tut der Psyche ebenfalls gut. Von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit ist auch der Aufenthalt im Freien, in der Natur, er heilt und löst die seelische Anspannung.

▣ **Gegen Stress und dessen Folgen**

Moderates Ausdauertraining wirkt auch präventiv gegen Stress-Erkrankungen und deren Folgen (etwa Burn-out). Die Bewegung lässt einen innerlich entspannen, man geht auf Distanz zu seinen Alltagsproblemen, und nicht selten kommt man sogar auf konstruktive Lösungen und neue Ideen für belastende Situationen. Ich nutze die Zeit unter Wasser, auf dem Rad oder im Wald oft zu konstruktiven Selbstgesprächen. So höre ich mir quasi selber zu und kann mich gut auf Konfliktgespräche vorbereiten. Genauso hilfreich kann es aber auch sein, sich einer Gruppe anzuschließen und mit den anderen Teilnehmern darüber zu reden, was einen gerade bewegt.

Es ist faszinierend und erstaunlich, wie unser Körper funktioniert, und dass unsere Muskulatur einer großen körpereigenen „Apotheke“ gleicht, wenn wir sie entsprechend aktivieren. Der Ausdauersport bewirkt eine bessere Sauerstoffversorgung aller Organe. Der Herzmuskel wird trainiert und gekräftigt, das wiederum senkt die Herzfrequenz.

Bei jedem einzelnen Schlag pumpt das Herz mehr sauerstoffangereichertes Blut durch den Körper, und so wird das Ausdauertraining zur besten „Anti-Aging-Strategie“!

Das Wichtigste dabei ist allerdings, seine eigenen Grenzen realistisch wahrzunehmen und in dem Rahmen zu trainieren, der auf den eigenen Körper zugeschnitten ist. Der berühmte Arzt Paracelsus sagte schon im 16. Jahrhundert: „Allein die Dosis macht das Gift“. Also gibt es auch ein „Zuviel des Guten“, und das wiederum führt zu unschönen Verletzungen des Skelettsystems. Das betrifft sowohl Leistungssportler als auch Gesundheitssportler. Jeder Aktive profitiert davon, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen und auf dessen Signale zu hören. Zudem ist es wichtig, sich gegebenenfalls neuen Bedingungen anzupassen – etwa veränderten Arbeits- oder Lebensumständen – und das Training entsprechend zu modifizieren.

Die Vielseitigkeit der Sportarten verschafft dem Triathlon gegenüber Einzelsportarten einen deutlichen Vorteil bei Prävention und Gesundheitsförderung, da infolge der Verteilung die Anzahl der Belastungselemente deutlich geringer ist.

In diesem Buch werde ich nicht nur auf die drei Einzelsportarten genauer eingehen, sondern lege auch Wert auf eine entsprechende Grundstabilisation und auf Beweglichkeit.

Die Entscheidung für einen Wettkampf ist abhängig von deinem momentanen Leistungszustand, denn beides muss ja zusammenpassen. Bist du gesund, oder hast du irgendwelche körperlichen Einschränkungen, die ärztlich abgecheckt werden sollten? Hast du dich in den letzten Monaten oder Jahren sportlich betätigt? Wie viel Zeit kannst du jede Woche für den Sport aufbringen?

Bevor du dich für einen Wettkampf entscheidest, solltest du einen Sportcheck machen lassen. Das kann dir auch helfen, deinen momentanen Leistungsstand zu ermitteln. Wenn alles in Ordnung ist, sollte sich dein Plan an deiner sportlichen Vorerfahrung orientieren. Um die ersten Erfahrungen im Triathlon zu sammeln, bietet es sich an, im Jedermanns-Triathlon zu starten. Mit einer dreimonatigen Vorbereitungszeit wird er dir sicher gelingen.

Falls du schon mehr Erfahrungen in einer oder mehreren Disziplinen mitbringst, beispielsweise Halbmarathon und Marathon, oder aber regelmäßig lange und intensiv Rad fährst, ist es auch realistisch, dir eine olympische Disziplin vorzunehmen.

Es gibt immer wieder Leute, die am Bierisch oder an Silvester beschließen, im nächsten Jahr einen Ironman zu machen. Davon kann ich nur dringend abraten. Unser Körper braucht Vorbereitungszeit, um sich entsprechend anzupassen. Geben wir uns die notwendige Zeit, werden wir allerdings darüber staunen, wie leistungsfähig

und adaptionsfähig unsere menschliche Natur ist.

Wenn du deutlich übergewichtig bist oder Vorerkrankungen hast, wird dich die begleitende Behandlung eines Arztes dabei unterstützen, deine Pläne gut umzusetzen. Vielleicht ist es dann erst mal sinnvoll für dich, etwas Gewicht „abzuwerfen“ und mit dem Schwimmen und Radfahren zu beginnen oder eventuell Aquajogging zu machen, um deine Gelenke nicht zu überlasten und dich mit deinem Körper langsam an die veränderten Ansprüche heranzutasten.

Andere Vorerkrankungen, wie zum Beispiel ein bestehender Diabetes oder auch orthopädische Handicaps, sollten auf die drei Sportarten abgestimmt werden. Das bedeutet, dass du dir eventuell vorher passende Einlagen besorgst oder dein Training mithilfe der Beratung eines Sportmediziners planst.

Das notwendige Zubehör, ein paar gut passende Laufschuhe (siehe im Kapitel „Laufen“, S. 91), ein Fahrrad nebst Schutzhelm, eine Schwimmbrille und Badezubehör, und schon kannst du loslegen!

Die hinten angefügten Trainingspläne habe ich beispielhaft ausgeführt. Im Kapitel Allgemeine Trainingslehre (siehe S. 23) erkläre ich, worauf es ankommt, und wie du dein Training aufbauen kannst. Die Pläne solltest du auf dich und deinen Anspruch individuell zuschneiden. In den einzelnen Kapiteln über Schwimmen, Laufen, Radfah-

Wie funktioniert das Ausdauertraining?

Um die Grundlagenausdauer zu verbessern, ist es notwendig, bei 60–75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax oder Maximalpuls) zu trainieren. Das ist wichtig, da unser Stoffwechsel verschiedene Möglichkeiten der Energiegewinnung hat: einmal mit Sauerstoff (aerob) und einmal ohne Sauerstoff (anaerob). Beim Ausdauertraining braucht der Körper Sauerstoff und Glykogen (Kohlenhydrate), um das eingelagerte Fett in Energie umzuwandeln. Geht der Puls zu hoch, was bei einem längeren Sprint der Fall ist, verändert sich die Energiegewinnung des Körpers. Dann arbeitet er ohne Sauerstoff (anaerob) und greift dabei ausschließlich auf das im Muskel vorhandene Glykogen zu und nicht auf Fett, was dazu führt, dass plötzlich nichts mehr geht („der Mann mit dem Hammer erscheint“), wenn die Glykogen-Vorräte aufgebraucht sind.

Falls du nicht weißt, wie hoch deine maximale Herzfrequenz ist, kannst du dich beim Laufen (im Ausdauerbereich) erst mal grob daran orientieren, dass du dich immer noch ständig unterhalten kannst. Das kann durchaus bedeuten, dass du vielleicht erst mal sehr langsam laufen musst oder sogar anfangs nur schnell gehst.

Wie ermittelst du deine maximale Herzfrequenz?

Um vernünftig und zweckgerichtet trainieren zu können, muss man seine HFmax kennen. Denn daran orientiert sich der Aufbau eines Trainings, und sowohl der leis-

tungs- als auch der gesundheitsorientierte Sportler erhält wichtige Aufschlüsse über seine Pulswerte.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um herauszufinden, wie hoch deine HFmax ist. Der genaueste Weg führt über eine Leistungsdiagnostik, entweder über eine Laktatmessung oder eine Spirometrie. Es gibt Sportmediziner oder bestimmte Institute, die sich darauf spezialisiert haben (die Kosten liegen zwischen 150 und 250 Euro).

Wenn du dafür kein Geld ausgeben möchtest, kannst du dich auch erst mal an der folgenden groben Faustformel orientieren, allerdings können die Ergebnisse individuell sehr unterschiedlich ausfallen.

Frauen: 226 minus
Lebensalter

Männer: 223 minus
0,9 mal Lebensalter

Wenn du gesund bist, dich fit fühlst, keine körperlichen Einschränkungen hast und auch schon über etwas Grundkondition verfügst, kannst du auch einen Testlauf machen. Um ein möglichst seriöses Ergebnis zu erhalten, musst du allerdings vorher ein paar Dinge beherzigen, beispielsweise solltest du dich am Vortag zweckmäßig ernährt haben, das heißt, du solltest deine Kohlenhydratspeicher aufgefüllt haben und auch gut ausgeruht sein. Ein Tag, an dem mittlere Temperaturen herrschen, bietet sich an, und dann kann es losgehen.

