

SZ-Radaktion „Move 2010“

Erste Trainingseffekte:

Silke Hafen, 31

Status: Fortgeschrittene
Größe: 1,68 m
Gewicht: 58 kg
Pulsbereich: 108-132 HF

Silke Hafen ist fit, nicht erst seit Beginn ihres Trainings für die Aktion Move 2010. Vor zwei Jahren hat sie schon mal bei einer sportlichen Aktion der „SZ“ teilgenommen, damals am Bad Waldseer Lauffieber. Sie nimmt regelmäßig an Halbmarathons teil.

Vor zwei Jahren saß die Obereisenbacherin zum ersten Mal auf einem Rennrad, seitdem trainierte sie zwei bis dreimal wöchentlich. „Jetzt in der Gruppe zu fahren erfordert viel Konzentration, aber es ist kurzweilig und macht Spaß, weil man sich die ganze Zeit unterhält, wenn es nicht gerade den Berg rauf geht“, sagt Hafen.

Durch ihren individuellen Trainingsplan und ihre Leistungsdiagnostik habe sie nun gelernt, dass es nicht gut ist, sich beim Training zu sehr anzustrengen. Hafen trainiert in einer ambitionierten Gruppe, mittwochs um die 50, samstags zwischen 70 und 100 Kilometer. „Das Tempo ist okay, wir fahren wunderschöne Strecken, aber im Moment ist es Grundlagentraining und daher nicht so anstrengend“, so die Hobbyradlerin. Schon jetzt sei sie gespannt auf den Trainingseffekt nach drei Wochen. (kab)



Silke Hafen

Thom Zick, 50

Status: Anfänger
Größe: 1,70 m
Gewicht: 122 kg
Pulsbereich: 109-129 HF

„Im Grunde bin ich ein ständiger Kämpfer gegen mein Übergewicht“, sagt Thom Zick. Im vergangenen Jahr ist er 6500 Kilometer geradelt und hat dabei 29 Kilogramm abgenommen. Während einer Krankheit kamen die Pfunde aber wieder.

Mit Freude sei er nun bei der Move-2010-Aktion dabei. „Schon beim ersten Training war richtig schlechtes Wetter, allein wäre ich wohl nicht losgefahren. Die Motivation durch die Gruppe ist für mich ein Riesenspaß“, sagt der Friedrichshafener. Genauso, wie die fachmännische Betreuung und Beratung, nicht zuletzt durch den Vize-Weltmeister Uwe Peschel.

Zweimal die Woche trainiert er nun in einer Anfängergemeinschaft. „Wir quatschen zum Teil zweieinhalb Stunden am Stück“, erzählt er, doch man müsse ständig aufpassen, niemandem ins Rad zu fahren. „Bisher habe ich falsch trainiert“, sagt Zick. Durch die Vorträge, die ebenfalls zur Move-2010-Aktion gehören, und durch seine Leistungsdiagnostik habe er gelernt, dass man selbst nach 80 Kilometern nicht überfordert ist, wenn man im Pulsbereich bleibt. (kab)



Thom Zick

Das richtige Training ist nicht anstrengend

FRIEDRICHSHAFEN (kab) - Die Teilnehmer der SZ-Radaktion Move 2010 stehen mitten im Training. Damit dieses die gewünschten Effekte erzielt, ist nicht nur regelmäßiges Fahren, sondern auch theoretisches Wissen unerlässlich. Individuelle Leistungsdiagnostik für jeden Teilnehmer und ein Vortrag über richtiges Trainingsverhalten helfen dabei.

Viel hilft viel. Nach diesem Motto trainieren viele Hobbysportler, ohne zu wissen, dass der Körper zwar gern sportlich be-, nicht jedoch überlastet werden will. Wo die Grenze zwischen Belastung und Überlastung, also zwischen richtigem und falschem Trainieren liegt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Einer, der diese Grenze genau bestimmen kann, ist der Sportmediziner Jan Heckel vom Leistungsdiagnostikzentrum am Klinikum Friedrichshafen. Hier wurde für jeden Teilnehmer der Move-2010-Aktion eine Leistungskurve erstellt und der optimale Pulsbereich ermittelt. Warum dies für die Hobbyradler so wichtig ist, hat Heckel in einem Vortrag im Prisma Competence Park in Friedrichshafen den Teilnehmern der Radaktion erklärt.



„Um die Grundkondition aufzubauen, sollte man langsam und locker fahren“, erklärt der Sportmediziner. Der Grund: Wer langsam radelt, regt den Fettstoffwechsel an und bewegt sich dabei im aeroben, also im sauerstoffreichen Bereich. „Dann zieht der Körper Energie aus dem unendlichen Speicher, also dem Fett“, so Heckel. Das Gegenteil dazu sei der etwas zu ambitionierte Sportler, der seinen Körper durch zu hartes Training überlastet



Darauf kommt's an: Physiotherapeut Richard Hageleit (links) zeigt Ex-Radprofi Uwe Peschel (Mitte) und Sportmediziner Jan Heckel (rechts), allesamt Betreuer der Move-2010-Aktion, welche Haltung die Wirbelsäule beim Radeln einnehmen soll. Fotos: Felix Kästle

und dadurch im anaeroben, im sauerstoffarmen Bereich trainiert. Heckel: „Wenn das passiert, geht der Körper an die endlichen Reserven, also an die Kohlenhydrate.“ Wenn Kohlenhydrate verbrennen, gibt es einen Lactatüberschuss und deshalb schwere Beine.

Die Schwelle vom aeroben zum anaeroben Bereich ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Der Sportmediziner spricht dabei von der „Dauerleistungsgrenze“, anhand derer die Teil-

nehmer der Radaktion in die verschiedenen Leistungsgruppen eingeteilt wurden. Die Radler fahren alle mit Pulsuhren, durch die sie überprüfen können, ob sie in ihrem ganz individuellen Pulsbereich fahren. „Was der richtige Bereich ist, ist sehr unterschiedlich und hängt ab von der Genetik, vom Blutdruck, der Herzgröße oder auch vom Leistungsstand“, sagt Heckel. Die Teilnehmer der Move-2010-Aktion haben alle ihre Leistungsdiagnostik hinter sich und wissen genau, in welchem Pulsbereich sie trainieren müssen. Damit der gewünschte Effekt, also die Steigerung der Grundkondition, auch eintritt, trainieren sie derzeit mindestens zweimal pro Woche. Doch auch Pausentage sind wichtig, so der Sportmediziner. Und was sollte man an diesen Tagen tun? Heckel: „Entweder Dehnungs- und Kraftgymnastik, oder ganz einfach: Pause.“

Tipps von Jan Heckel, Sportmediziner
So trainieren auch Sie richtig

- ◆ Lieber langsam, locker und lange trainieren, als das Training zu überreiben. Dadurch ergibt sich der richtige Trainingseffekt.
- ◆ Wichtig ist es, sich Ziele zu setzen, seien dies weniger Gewicht, größere Fitness oder bestimmte Strecke.
- ◆ Feste Trainingstage und -zeiten einrichten.
- ◆ Sich selbst motivieren und das Training als festen Bestandteil in den All-

- tag integrieren.
- ◆ Das Training stets dokumentieren. Dadurch werden die Erfolge nachvollziehbar, das Training nicht beliebig und man beschäftigt sich automatisch mehr damit.
- ◆ Die Grundlage bildet das richtige Equipment. Zum einen ist das die richtige, funktionale Kleidung, zum anderen ein gutes, individuell eingestelltes Rad. (kab)

Anzeige

Gültig vom 06.05. bis 08.05.2010

Topangebote

gültig von Donnerstag bis Samstag

8,99
18% billiger!

Marktkauf sagt Danke.

Am Samstag, den 08. Mai
schenken wir jeder Mutter eine Rose!

<p>Nur in Märkten mit Bedienungstheke erhältlich</p> <p>Boeuf Grand Cru exzellenter Rinderbraten vom Entrecôte, auch in Scheiben als Steak erhältlich, 100 g je</p> <p>1,29</p>	<p>Nur in Märkten mit Bedienungstheke erhältlich</p> <p>Frische Schweinelendenköpfe 1 kg</p> <p>5,99</p>	<p>Nur in Märkten mit Bedienungstheke erhältlich</p> <p>Servela/rote Wurst ausgezeichnet mit dem goldenen DLG-Preis 2009, 100 g</p> <p>0,59</p>	<p>Nur in Märkten mit Bedienungstheke erhältlich</p> <p>Schinkenspeck mild gesalzen und goldgelb geräuchert, 100 g</p> <p>0,79</p>
<p>Nur in der Ailingerstraße erhältlich</p> <p>Frische Schollen küchenfertig, 100 g</p> <p>0,89</p>	<p>Nur in der Ailingerstraße erhältlich</p> <p>Terrine Seeteufel-Lachs 100 g</p> <p>1,59</p>	<p>Dany Sahne verschiedene Sorten, z. B. Schoko 4 x 115 g (1 kg = € 2,15), Mousse Schoko 4 x 80 g (1 kg = € 3,09), Packung je</p> <p>0,99 28% billiger!</p>	<p>Kühlbox Fiesta 30 Inhalt ca. 28 ltr., Deckelartretierung durch Griff, Deckel als Tablett verwendbar</p> <p>12,99</p>
<p>Nescafé dolce Gusto verschiedene Sorten, z. B. Latte macchiato 194 g (100 g = € 1,95), Caffè Lungo 112 g (100 g = € 3,38), Packung je</p> <p>3,79 15% billiger!</p>	<p>Aqua vitale Mineralwasser classic oder medium Kiste mit 12 x 1-ltr.-PET-Flaschen zzgl. 3,30 € Pfand je (1 ltr. = € 0,19)</p> <p>2,22 25% billiger!</p>	<p>Krombacher Premium Pils Kiste mit 20 x 0,5-ltr.-Flaschen zzgl. 3,10 € Pfand (1 ltr. = € 1,10)</p> <p>10,99 15% billiger!</p>	<p>Edelstahl-Säulengrill attraktive Edelstahlausführung, mit Kohlerost und verchromtem Grillrost. Lüftungsschieber in der Säule zum schnelleren Durchglühen des Brennstoffes, bequeme Reinigung durch Ascheentleerungsvorrichtung, Maße: ca. 47 x 88 x 58 cm, Grillfläche: ca. Ø 43 cm</p> <p>59,99</p>

88045 Friedrichshafen

Ab sofort länger für Sie da. Öffnungszeiten: Mo - Sa 8.00 - 22.00 Uhr

Romanshorner Platz 2
Tel.: 07541 3020

88046 Friedrichshafen

Tanken Sie bei uns an der Tankstelle in der Ailingerstraße besonders günstig.

Äußere Ailingerstraße 20
Tel.: 07541 6050

Ab sofort länger für Sie da. Öffnungszeiten: Mo - Sa 8.00 - 22.00 Uhr

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.