



Traun, am 13. Februar 2015

Pressemitteilung

Marathon-Training: Weniger ist manchmal mehr

Die Balance zwischen Belastung und Erholung muss stimmen

Für Marathonläufer beginnt jetzt die Hochsaison. Das Training allein ist aber nicht erfolgsentscheidend. Stimmt die Balance zwischen Belastung und Erholung nicht, kann das zu schweren Leistungseinbrüchen und gesundheitlichen Folgen führen. Sportwissenschaftler und Trainer Mag. Bernhard Schimpl rät: "Der Regenerationsstatus ist entscheidend für den Trainingserfolg. Dieser Status lässt sich messen und danach sollte sich der Trainingsplan richten. Nur so erreichen sie ihr maximales Potenzial."

„Wer vorwärts kommen will, muss sich regenerieren“, so lautet das Credo des Sportwissenschaftlers. Den Viertelmarathon unter einer Stunde, die gesamten 42,195 km in einer bestimmten Zeit oder es einfach bis ins Ziel zu schaffen: Wer vorhat, seinen persönlichen Laufrekord zu brechen, bereitet sich darauf vor. Und wird vielleicht feststellen: Trotz des intensiven Trainings geht plötzlich nichts mehr weiter, im Gegenteil. „Viele reagieren auf Trainingsrückschläge, indem sie die Zähne zusammenbeißen und noch härter trainieren. Das ist kontraproduktiv. Der Grund für die stagnierende Leistung ist oft eine chronische Überlastungsreaktion. Es wird zu viel trainiert und man erholt sich dazwischen nicht genügend“, erklärt Bernhard Schimpl.

Übertraining passiert nicht von heute auf morgen

„Übertraining ist ein schleichender Prozess. Sobald man ihn bewusst wahrnimmt, ist man schon mittendrin.“ Leistungseinbrüche, schlechter Schlaf, Kopfschmerzen, ein veränderter Ruhepuls sind oft die Folgen. Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis man sich vollständig erholt. „Wer glaubt, übertrainiert zu sein, sollte das Training nicht ganz aussetzen, denn das führt wiederum zu einer Stressreaktion. Wichtig ist, die Belastung zu reduzieren und auf eine gute Regeneration zu achten: Stress wenn möglich vermeiden, die Schlafqualität verbessern“, rät Schimpl.

Regeneration ist messbar: Die Herzratenvariabilität zählt

Wer ein Ziel vor Augen hat, hält sich oft eisern an den Trainingsplan. Dazu kommen vielleicht noch Belastungen im Job oder im Privatleben - für die notwendige Regeneration bleibt keine Zeit. Alarmsignale des Körpers werden nicht wahrgenommen. Bernhard Schimpl empfiehlt deshalb, den Regenerationsstatus regelmäßig zu messen. "Es gibt Parameter, die darüber verlässlich Auskunft geben und zwar lange bevor die Belastung zu spüren ist. Sehr aussagekräftig ist die Herzratenvariabilität (HRV). Das ist die Fähigkeit des Herzens, sich an verschiedene Situationen anzupassen. Je höher die Stressbelastung, desto geringer ist diese Fähigkeit", erklärt Schimpl.

Vitalmonitor: Einfache Methodik zur Messung

Ein neues Tool zur Trainingsoptimierung ist der vom Trauner Unternehmen Pulse7 entwickelte Vitalmonitor. Ein EKG-Sensor liefert in kurzer Zeit exakte EKG-Messwerte und HRV-Daten. Eine Smartphone-App gibt nach der Messung die aktuelle Trainingsempfehlung und den Regenerationsstatus aus. "Bisher hat man während des Trainings den Puls kontrolliert und seine Trainingsintensität angepasst. Mit dem Vitalmonitor haben die Sportler nun die Möglichkeit, jederzeit und überall Trainingsempfehlungen zu erhalten, die ihre Tagesverfassung exakt berücksichtigen können. Für die Sportler, die ich betreue, ist die tägliche Messung der HRV und der Blick in die App bereits Routine. So können sie ihre Leistungen spürbar optimieren und ihr maximales Potenzial ausschöpfen", sagt Schimpl.

Download Fotos: <https://www.vital-monitor.com/de/service-kontakt/presse/downloads/>

(Credits: Pulse7)

Rückfragen:

Gerlinde Wiesner, MSc.

Die Kommunikationsberater

T: +43 664 14 08 197

M: office@vital-monitor.com