

READY, SET, GO!

REDAKTION: Lisa Staltner
FOTOS: Trainingslab

Die Marathonsaison steht vor der Tür und das Lauffieber hat auch heuer wieder unzählige Hobbysportlerinnen und -sportler gepackt. Training steht also an. Aber wie mache ich es richtig? Wer sich auf einen Halbmarathon oder gar einen ganzen Marathon vorbereitet, denkt meist zuerst an Kilometer, Pace und den langen Lauf am Wochenende. Doch oft entscheidet etwas anderes darüber, ob die 21 oder 42 Kilometer tatsächlich gelingen: eine ehrliche Standortbestimmung. Wo stehe ich gerade und was braucht mein Körper wirklich, um diese Distanz nicht nur irgendwie, sondern gut zu bewältigen. Genau das wollte ich wissen. Also habe ich mich im Trainingslab in Neunkirchen einer Leistungsdiagnostik unterzogen – mit Spiroergometrie, BIA-Körperanalyse und Kraftcheck. Gemeinsam mit Sportwissenschaftler Patrick Dobrovits wollte ich herausfinden: Wo liegen meine Stärken? Wo schlummern Risiken? Und an welchen Stellschrauben kann ich drehen, um schneller und sicherer Richtung Halbmarathon – oder vielleicht sogar Marathon – zu kommen?

Warum ein Ausdauertest mehr ist als nur eine Leistungszahl. Neugier – und zugegeben auch ein wenig Nervosität – begleiten mich auf dem Weg nach Neunkirchen, wo ich herauszufinden will, wie fit ich aktuell eigentlich wirklich bin. Zwei

Wie bereite ich mich auf einen Marathon vor, worauf muss ich beim Training achten und wie hole ich das Beste aus mir raus? Chefredakteurin Lisa Staltner hat nicht nur einen Experten gefragt, sondern auch gleich ihre eigene Fitness auf den Prüfstand gestellt!

Halbmarathons habe ich bereits hinter mir und ins Fitnessstudio gehe ich mal mehr, mal weniger regelmäßig. In letzter Zeit war ich allerdings eher nachlässig was Bewegung und Training angeht. Der Grund: Motivation und sportliche Erfolgserlebnisse hielten sich in Grenzen. Also stellte ich mir die Frage: Trainiere ich falsch oder einfach nicht zielgerichtet genug? Genau mit diesen Fragen und meinen Sportsachen im Gepäck, treffe ich Patrick Dobrovits, der das Trainingslab in Neunkirchen leitet und auf Leistungsdiagnostik spezialisiert ist. Er hilft neben Profis auch Hobbysportlern dabei, beim Krafttraining auf die richtigen Übungen zu setzen und unterstützt beim Lauftraining. Damit sich Patrick meinen aktuellen Sportstatus genau anschauen – und im besten Fall verbessern kann – müssen erstmal Daten her: Mit einer sogenannten BIA-Messung wird zuerst meine Körperzusammensetzung analysiert – also Muskelmasse, Fettanteil und Wasserhaushalt. Dann geht es ans Eingemachte: Spiroergometrie. Ein Ausdauerstest auf dem Laufband bei dem ich eine Maske trage, die meine Sauerstoffwerte bei unterschiedlicher Geschwindigkeit misst. Dieser Test soll nicht nur zeigen, wie schnell oder wie lange ich bei steigender Belastung laufen kann, sondern auch warum das so ist. Denn während Zahlen wie Pace, $\text{VO}_{2\text{max}}$ (maximale Sauerstoffaufnahme) oder die maximale Herzfrequenz nur Ergebnisse sind, schaut ein Ausdauerstest dahinter. Er analysiert, wie der Körper unter Belastung arbeitet: Wie effizient nutze ich Sauerstoff? In welchem Bereich verbrenne ich hauptsächlich Fett, wann dominieren Kohlenhydrate? Ab wann übersäuert der Körper? Wie reagiert die Atmung? Aus diesen Daten

lassen sich die individuellen Schwellen und Trainingszonen ableiten – also jene Bereiche, in denen man locker und lange laufen kann, und jene, ab denen es richtig fordernd wird. Auch bei mir hat die Spiroergometrie klare Ergebnisse geliefert und mir gezeigt, wo mein „Sweet Spot“ liegt – also das Tempo, das ich realistisch über längere Zeit halten kann.

Potenztiale erkennen. Grundsätzlich lässt sich Lauftraining in drei Zonen einteilen: Grundlagenausdauer (Zone 1) – langsames Tempo bei dem man sich locker unterhalten und Ausdauer

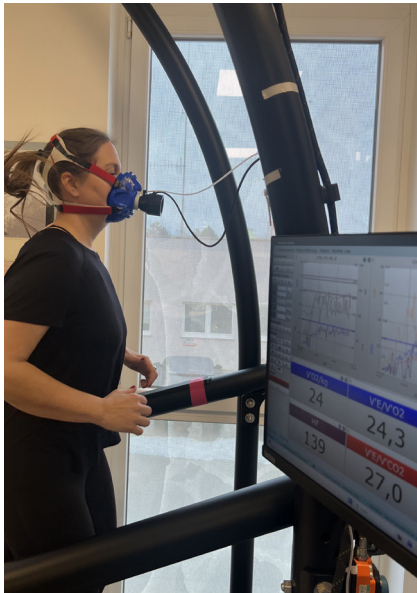
→



Sportwissenschaftler & Trainingslab-Geschäftsführer Patrick Dobrovits erklärt die drei Zonen des Lauftrainings.

aufbauen kann; der mittlere Schwellenbereich (Zone 2) – spürbar anstrengender, sprechen ist nur noch eingeschränkt möglich; und der intensive VO_2max -Bereich (Zone 3), in dem sprechen kaum noch klappt und gezielte Intervalle zur Leistungssteigerung gesetzt werden. Eine Zone, bei der auch ich laut Leistungsdiagnostik noch so einiges rausholen kann. Denn bei mir ist die Grundlage laut Auswertung des Experten überraschend gut. Überraschend deshalb, weil viele Läuferinnen und Läufer genau diesen Bereich gerne vernachlässigen und im Training zu sehr „Gas geben“. Dabei ist es gar nicht notwendig, ständig ans Limit zu gehen. Im Gegenteil: Wer permanent zu schnell läuft, trainiert häufig im falschen Bereich und bremst seine Entwicklung. Langsame Läufe sind für mich kein Problem, dafür fehlt es eher „oben raus“ – also in der maximalen Leistungsfähigkeit. Und das ist, so paradox es klingt, eine gute Nachricht. Denn Grundlagenausdauer aufzubauen ist mühsam und zeitintensiv. Spitzenleistung lässt sich hingegen oft schneller verbessern. Aber wie hole ich das versteckte Potenzial nun aus mir raus? Mit gezieltem Intervalltraining. Ab sofort also am Trainingsplan: kurze aber intensive Zone-3-Läufe, die mich an meine

Die Spiroergometrie ist ein Ausdauer- und Belastbarkeitstest zur Bestimmung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Trainingsbereiche.



Die BIA-Messung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) analysiert die Körperzusammensetzung und misst Körperfett, Muskelmasse und Wasserhaushalt.

Belastungsgrenzen bringen und klare Reize setzen. „Es soll sich so anfühlen, dass du nach 6x3 Minuten Intervalltraining wirklich denkst: ‚Gott sei Dank, ist das vorbei.‘“, beschreibt Patrick das Gefühl, das die richtige Intensität markiert.

Die richtige Kombination aus Ausdauer und Kraft. Doch Ausdauer allein reicht nicht. Auch Krafttraining sollte nicht außer Acht gelassen werden. Denn ein Marathon scheitert selten am Willen – aber oft an Strukturen: Knie, Achillessehne, Hüfte, oder Fuß. Ein Kraftcheck zeigt mir, wo Stabilität fehlt und wo muskuläre Dysbalancen bestehen, die unter Laufbelastung zum Risiko werden können. Krafttraining ist deshalb kein „Nice-to-have“, sondern Verletzungsprävention, betont der Experte. Starke Bein- und Rumpfmuskulatur stabilisieren die Gelenke und verbessern dadurch die Laufökonomie. Und es muss weder kompliziert noch zeitintensiv sein, versichert Dobrovits: „Entscheidend ist nicht die Anzahl der Übungen, sondern die Qualität.“ Für die Praxis im Gym sind einfache Leitplanken hilfreich, wie etwa eine Wiederholungsrangfolge, die gut steuerbar ist. Ein bewährter Rahmen, laut Experte: acht bis zwölf Wiederholungen pro Satz – kontrolliert, sauber, mit Fokus

auf die letzten fordernden Wiederholungen. Für mich eine große Erleichterung, denn das bedeutet weniger Übungschaos, mehr Struktur und vor allem weniger Zeitstress im Alltag.

Wenn man sich selbst „lesen“ lernt.

Was ich aus diesem Check mitnehme, ist mehr als eine Liste an Werten. Es ist ein klareres Verständnis für meinen Körper – und damit die Basis für smarteres, gesünderes Training. Meine Grundlage ist eine Stärke und genau daraus kann ich langfristig Marathonstabilität bauen. Gleichzeitig weiß ich jetzt, wo mein größter Hebel liegt: in gezielten, dosierten Intervallen. Ergänzt durch Krafttraining als Sicherheitsgurt gegen Verletzungen. Die wichtigste Erkenntnis? Erfolgreiche Vorbereitung bedeutet nicht, möglichst viel zu machen – sondern das Richtige. Wer seine Trainingsbereiche kennt, lockere Läufe wirklich locker nimmt, intensive Einheiten bewusst setzt und Stabilität nicht vernachlässigt, schafft eine solide Laufbasis. Und vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft: Fortschritt entsteht nicht im Dauerstress, sondern mit Geduld, Konsequenz und einem guten Plan, der zu dir und deinem Körper passt. ●

TRAININGSLAB NEUNKIRCHEN

Bei der Leistungsdiagnostik mit Ausdauer- oder Kraftchecks hilft das Trainingslab in Neunkirchen mithilfe hochmoderner sportwissenschaftlicher Testmethoden dabei, herauszufinden, welches Training am besten zu den jeweiligen individuellen Bedürfnissen passt. Die geschulten Expertinnen und Experten erstellen anschließend ein persönliches Trainingskonzept und unterstützen zusätzlich durch Coachings und Trainingspläne. Auch Training vor Ort ist möglich. Nähere Informationen zu allen Angeboten finden Sie unter www.trainingslab.at