

Fit durchs Leben

Fitness-ABC

F wie Fahrtspiel

Das Fahrtspiel bezeichnet eine Trainingsform zur Schulung der Ausdauer. Charakteristisch ist, dass der Sportler das Tempo variiert – das spielerische Element in der Belastungsvariation ist von Bedeutung. Das Fahrtspiel wenden vor allem Mittel- und Langstreckenläufer an. Für Hobby-Läufer empfiehlt es sich, das Tempo dem Gelände anzupassen. Zum Beispiel bergauf etwas schneller, bergab langsamer. Die Durchschnittsgeschwindigkeit mag am Ende nicht größer sein als bei einem normalen Dauerlauf, dennoch ist das Training effizienter, da es den Körper mehr in anderen Bereichen fordert. Wegen des spielerischen Charakters wirkt das Fahrtspiel weniger anspruchsvoll und macht mehr Spaß als Intervalltraining oder Dauerläufe. (lip)



Laufen nach speziellen Vorgaben: Bei der Studie bekommen alle Probanden einen individualisierten Trainingsplan ausgestellt.

Foto: dpa

Bislang kaum Befunde

Um es noch einmal zu betonen: Diese Studie richtet sich an Berufstätige. Und es geht um die Frage, mit welchem Trainingsmodell die größte Wirkung erzielt werden kann. Das Programm ist nicht explizit auf einen Halbmarathon ausgerichtet – auch wenn die Probanden am Ende der zwölf Wochen beim Eon Mitte Kassel Marathon starten werden. Die Teilnahme an diesem Wettbewerb ist mehr oder weniger der I-Punkt im Anschluss an die Studie.

Über die optimale Dosierung berufsbegleitender Trainingsmaßnahmen hinsichtlich Umfang, Intensität und Häufigkeit liegen kaum aussagekräftige und wissenschaftlich fundierte Studien vor. Deshalb geht es Prof. Dr. Kuno Hottenrott vor allem um diese Fragestellungen:

1. Welche Wirkungen (ganz allgemein) ergeben sich durch ein dreimonatiges, berufsbegleitendes Ausdauerprogramm für die Gesundheit und Fitness?
2. Kann ein dreimonatiges Lauftraining mit 5 x 30 Minuten pro Woche (Gruppe 1) in unterschiedlichen Intensitätsbereichen die Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern. Ist diese Gruppe sogar in der Lage, danach einen Halbmarathon zu absolvieren?
3. Welche Steigerung kann erreicht werden, wenn der gesamte Trainingsumfang einer Woche auf nur zwei Einheiten verteilt wird (Gruppe 2)?
4. Welche Wirkungen zeigt ein moderates Lauftraining, das ausschließlich über ein auf Personenmerkmale abgestimmtes elektronisches Laufprogramm gesteuert wird (Gruppe 3)?
5. Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten weisen die drei Modelle auf? (lip)

Neue Studie: Laufen Sie mit!

Wie trainiere ich am effektivsten? Drei Modelle für berufstätige Hobby-Sportler sollen untersucht werden

VON ROBIN LIPKE ...

KASSEL Neben dem Job noch Sport treiben – das ist heutzutage keine Seltenheit. Der Trend zu einer gesunden Lebensgestaltung ist allgegenwärtig. Dennoch: Angesichts wachsenden Zeitdrucks ist es für viele Berufstätige nicht leicht, Fitness-Aktivitäten in ihren Terminkalender einzubauen. Es gilt, mit möglichst wenig Trainingsaufwand einen großen Nutzen zu erzielen. Und hier kommt eine Studie ins Spiel, die Prof. Dr.

Kuno Hottenrott vom Institut für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Uni Halle-Wittenberg ins Leben ruft.

Mithilfe dieser Studie sollen drei Trainingsmodelle für Läufer auf ihre Effektivität hin untersucht werden. Und daran können HNA-Leserinnen und -Leser kostenlos teilnehmen (siehe Coupon). Insgesamt sucht Hottenrotts Team 48 Freiwillige.

? Über welchen Zeitraum erstreckt sich die Studie?

! Die Probanden beginnen am 14. Februar mit ihrem jeweiligen Training. Das Programm umfasst zwölf Wochen in Vorbereitung auf den Halbmarathon des Eon Mitte Kassel Marathons. Aber nicht verwechseln: Es ist kein spezielles Training für einen Halbmarathon. Es geht um die Wirksamkeit unterschiedlicher Trainingsmodelle.

? Wie soll die Untersuchung ablaufen?

! Zunächst unterziehen sich die Probanden einer sportmedizinischen Untersuchung (3., 4. oder 5. Februar, siehe Hintergrund) sowie einer Ernährungsanalyse. Dann gibt es am 10. Februar bei der HNA eine Info-Veranstaltung, bei der die Teilnehmer die Ergebnisse ihres Medizin-Checks erhalten. Zudem bekommen sie individualisierte Trainingspläne, die auf die jeweiligen Testergebnisse abgestimmt sind.

Dann startet die Trainingsphase, und nach zwölf Wochen werden die Teilnehmer noch einmal sportmedizinisch unter die Lupe genommen.

? Was haben die Probanden von der Studie?

! Sie erhalten eine kostenlose Beurteilung über ihre Gesundheitssituation sowie umfassende Informationen zum Fitness- und Leistungsstand. Zudem bekommt jeder Teilnehmer über den Studienzeitraum Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralien für den täglichen Bedarf – individuell abgestimmt. Herzfrequenzmesser werden zur Verfügung gestellt. Und die Probanden müssen keine Startgebühr für den Halbmarathon bezahlen.

? Wer kommt als Proband überhaupt infrage?

! Teilnehmen können berufstätige Frauen und Männer im Alter zwischen 20 und

60 Jahren. Sie sollten „normale“ Freizeidläufer sein – also keine Leistungssportler und keine absoluten Anfänger. Soll heißen: Der Teilnehmer sollte einen bis zwei Stunden sportliche Betätigung pro Woche. Die Teilnehmer sollten keine akuten Krankheiten, keine orthopädischen Beeinträchtigungen oder sonstige gesundheitlichen Einschränkungen aufweisen.

? Was geschieht mit den Ergebnissen und Daten?

! Die erhobenen Daten werden anonymisiert und wissenschaftlich ausgewertet. Für die Auswertung werden die personenbezogenen Daten (Name, Adresse) von den Untersuchungswerten getrennt. Alle Daten werden streng vertraulich behandelt und nur zu dem angegebenen Forschungszweck verwendet.

Der Initiator

PROF. DR. KUNO HOTTENROTT (51) ist in Heiligenstadt geboren. Heute ist er Leiter des Arbeitsbereichs Trainingswissenschaft & Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg. Hottenrott lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sport spielt auch in seiner Freizeit eine große Rolle – er ist aktiver Marathon-Läufer. Zudem reist er gern.



Die drei Modelle

In Abhängigkeit von den angegebenen Wünschen werden für jedes der drei Trainingsmodelle 16 Probanden ausgewählt.

1. Gruppe 1 (Feierabend-sportler): Trainieren nach einer neuen Form, die HIT genannt (Hoch Intensives Training). Fünf Einheiten pro Woche nach Feierabend à 30 Minuten. Bei dieser Form wird durch kurze aber intensive Belastung eine Möglichkeit geschaffen, durch einen kleinen täglichen Einsatz an Zeit eine größtmögliche Leistungssteigerung zu erzielen.

2. Gruppe 2 (Wochenend-sportler): Trainingsinhalt orientiert sich am klassischen Ausdauertraining mit vorwiegend lockeren Dauerläufen. Diese Form richtet sich an Berufstätige, die während der Woche kaum Zeit für Fitness haben. Zwei Einheiten werden pro Woche absolviert à 45 Minuten bis zwei Stunden.

3. Gruppe 3 (STAR-Gruppe): Die Gruppe läuft etwa dreimal pro Woche nach entsprechenden Vorgaben eines elektronischen Trainingsprogramms. Dieses so genannte STAR-Trainingsprogramm

gibt für jede Woche eine bestimmte Gesamttrainingszeit sowie die passenden Intensitäten vor. Die Vorgaben basieren auf Parametern wie Herzschlagrhythmus und Sauerstoffaufnahme-Kapazität. Eine einzelne Einheit kann zwischen 30 und 60 Minuten dauern.

Wer teilnehmen möchte, kann selbst entscheiden, nach welcher Methode trainiert werden soll. Das vorhandene Zeitbudget soll dabei insbesondere berücksichtigt werden. Das bevorzugte Trainingsmodell einfach am dem Coupon ankreuzen. (lip)

Healthcosmetics liefert die Vitalstoffe für die Probanden. Von der Polar Electro GmbH werden für die STAR-Gruppe Herzfrequenz-Messer zur Verfügung. Und die AS Event GmbH am Winfried Auenlager lässt die Probanden kostenlos beim Eon Mitte Kassel Marathon starten.



Gehört auch dazu: Blutabnahmen am Ohrplättchen für die Laktatmessung. Foto: dpa

TERMINE

Zeitplan und Medizin-Check

Interessierte sollten sich diese Daten vormerken: **Donnerstag, 3. Februar, bis Samstag, 5. Februar.** In diesem Zeitraum wird in der Kardiologischen Gemeinschaftspraxis Kassel (Dr. Frank Jäger, Wilhelmshöher Allee 2) die sportmedizinische Untersuchung vorgenommen – exakter Termin wird abgesprochen. Pro Teilnehmer dauert dieser Medizin-Check etwa 1,5 Stunden. Er beinhaltet:

- Bestimmung des Körperstatus (Größe, Gewicht, Body-Mass-Index BMI),
 - Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme,
 - Feldstufentest mit Laktat- und Herzfrequenzmessung,
 - Bestimmung des aktuellen Stresslevels,
 - Erhebung relevanter Gesundheitsdaten,
 - Messung der individuellen Selbstkonzeptwahrnehmung.
- Nächster wichtiger Termin

ist **Donnerstag, 10. Februar.** Dann findet eine Info-Veranstaltung im Presse- und Druckzentrum der HNA statt (Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel) - Uhrzeit wird bekannt gegeben. Zu diesem Anlass gibt es die Testergebnisse und die individuellen Trainingspläne. Prof. Dr. Kuno Hottenrott setzt sich mit den ausgelosten Teilnehmern vor dem Medizin-Check telefonisch in Verbindung. (lip)

HNA

BEWERBUNG FÜR DIE TRAININGSSTUDIE

Die HNA verlost 48 Plätze. Die Teilnahme ist kostenlos. Welches Trainingsmodell kommt für Sie infrage? (Bitte ankreuzen)

Feierabend (5 Einheiten/ Woche à 30 Minuten)

Wochenende (2 Einheiten à 45 Minuten bis 2 Stunden)

STAR-Programm (flexibel: etwa 3 Einheiten à 30 bis 60 Minuten)

Kurzbeschreibung der eigenen Person (Alter, Größe, Gewicht, Beruf, Lauferfahrung)

Wenn Sie teilnehmen möchten, senden Sie bitte den ausgefüllten Coupon an die: **HNA-Sportredaktion, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel** oder per Fax an: 0561/2032421

Absender:

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon (mit Vorwahl) _____

Einsendeschluss ist der 27. Januar
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.