



Top in Form

Mag. Uta Karl-Gräf
Sportwissenschaftlerin

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer!

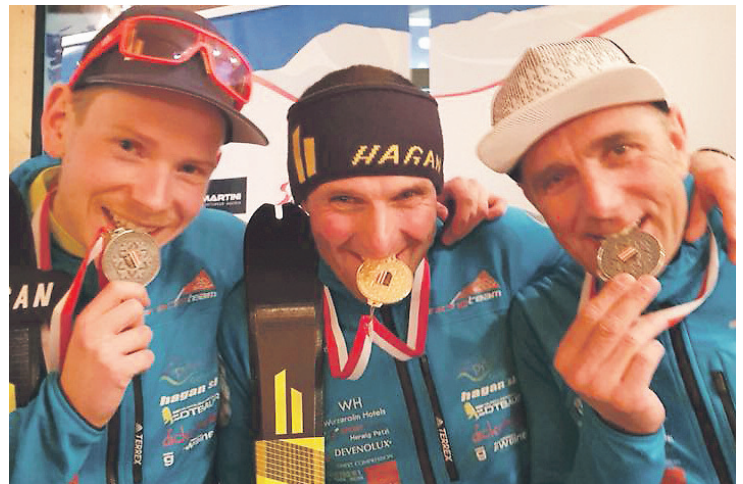
Der Frühling erwacht und mit Ihm das Bedürfnis unsere freie Zeit wieder draußen in der Natur zu verbringen. Die Sonne schenkt uns Energie und die immer längeren Tage laden früh morgens vor, oder auch abends nach der Arbeit, noch zu einer Runde Bewegung ein. Wenn Sie zu jenen Personen zählen, die über die Wintermonate eher den Sport vor dem Fernseher bevorzugen, dann sollten Sie es Schritt für Schritt wieder langsam angehen lassen. Nach drei bis vier Monaten Bewegungsabstinenz kann man nicht gleich wieder dort anknüpfen, wo man im Herbst aufgehört hat. Die Gelenke, Bänder und Muskulatur sowie das Herz- Kreislaufsystem müssen sich erst wieder an die Belastungen gewöhnen. Wer zum Beispiel eine Laufpause gemacht hat, ist gut beraten 3 Wochen lang mit 2 - 3 Einheiten (30-60 min) flottem Walking zu beginnen und dann allmählich die Gehminuten in Laufminuten zu verwandeln. Folgender Trainingsplan ist für völlige Laufeinsteiger gedacht, die sich vorgenommen haben, mindestens 30 Minuten am Stück durchlaufen zu können. Voraussetzung dafür ist, dass Sie keinerlei Beschwerden mit Sprung-, Knie- oder Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule haben und nach Absprache mit Ihrem Arzt auch für diese Sportart geeignet sind. So einfach geht's:

Häufigkeit: 3 x pro Woche, an nicht aufeinander folgenden Tagen

Intensität: Auf einer Skala der Anstrengung von 1 (keine) bis 10 (maximale) im Bereich 5 bis 6

L = Laufen / G = Gehen

1. Woche: Mo: 10x abwechselnd 1 Min. L / 1 Min. G
Mi: 5x wiederholen 1 Min. L / 1 Min. G / 2 Min L / 1Min. G
Fr: 10x abwechselnd 2 Min. L / 1 Min. G
2. Woche: Mo: 3x abwechselnd 3 Min. L / 1 Min. G
Mi: 4x wiederholen 3 Min. L / 1 Min. G / 2 Min. L / 1 Min.
Fr: 5x abwechselnd 4 Min. L / 1 Min. G
3. Woche: Mo: 8x abwechselnd 3 Min. L / 1 Min. G
Mi: 5x abwechselnd 5 Min. L / 1 Min. G
Fr: 2x wiederholen 5 Min. L / 1 Min. G / 8 Min. L / 1 Min. G
4. Woche: Mo: 3x abwechselnd 8 Min. L / 1 Min. G
Mi: 10 Min. L / 1 Min. G / 5 Min. L / 1 Min. G / 10 Min. L / 1 Min. G
Fr: 3x abwechselnd 10 Min L / 1 Min G
5. Woche: Mo: 10 Min. L / 1 Min. G / 15 Min L / 1 Min. G / 10 Min. L / 1 Min. G
Mi: 5 Min. L / 1 Min. G / 20 Min L / 1 Min. G / 10 Min. L / 1 Min. G
Fr: 10 Min. L / 1 Min G / 20 Min. L / 1 Min. G
- 6: Woche : Mo/Mi/Fr 30 Min. Laufen / Sie haben es geschafft!



Die erfolgreichen Skibergsteiger vom Gowilalm Racingteam – v.l. Daniel Neudeck, Walter Fischill und Harald Dagn – räumten in ihren Klassen bei den Landesmeisterschaften fünf Medaillen ab.

Sportbarometer im März



War das ein Spektakel! Die Faustballerinnen aus Laakirchen entthronten in einem hochklassigen Finale in Freistadt die Titelverteidigerinnen aus Nußbach und kürten sich zum Staatsmeister in der Halle. Nach einer 3:0 Satzführung sahen die Laakirchnerinnen schon wie der sichere Sieger aus, herausragend die Leistung der Angreiferinnen Carina Steindl und Janine Brunner, die auch zur besten Spielerin des Turniers gewählt wurde. Dann riss bei den Papierstädterinnen der Faden, Nußbach konnte auf 2:3 verkürzen und führte im sechsten Satz 10:9. Doch die Mädels von Trainerfuchs Wohlfahrt behielten die Nerven, wehrten den Satzball ab und verwandelten ihren ersten Matchball zum 4:2-Sieg. Mit Freudentränen wurde der erste Meistertitel seit 23 Jahren euphorisch gefeiert.



Im Rahmen des „Warschen-eck Extreme“ fanden auf der Wurzeralm die Österreichischen Meisterschaften im Skibergsteigen statt. Mit dabei natürlich die fünf Lokalmatadore vom „Gowilalm Racingteam“, die bei den Staats- und Landesmeisterschaften insgesamt sechs Medaillen abräumten. Beim „Vertical“ – einem reinen Aufstiegsrennen, landete Daniel Neudeck in der Gesamtwertung auf Rang sieben,

was bei der Landesmeisterschaft Silber bedeutete. Walter Fischill kürte sich bei den Masters zum Landesmeister – vor seinem Clubkollegen Harald Dagn. In der Königsdisziplin „Individual“ mussten 17 Kilometer mit 1.900 Höhenmetern mit Tragepassagen, Anstiegen und Abfahrten bewältigt werden. Daniel Neudeck belegte den starken 15. Platz in der Gesamtwertung, Walter Fischill kletterte mit Platz drei in der Masters-Wertung sogar aufs Stockerl.



Janine Brunner holte mit Laakirchens Faustball-Ladys den Staatsmeistertitel.