



Top in Form

Mag. Uta Karl-Gräf
Sportwissenschaftlerin

Bringen Sie Abwechslung in Ihre Bewegung!

Sie gehören auch zu jenen Personen die regelmäßig Ihre Walking-, Lauf- oder Radfahrrunde absolvieren, aber irgendwie keine Verbesserung punkto Ihrer Leistungsfähigkeit und der Stoffwechselwirksamkeit des Trainings mehr verspüren? Dann wird es Zeit etwas zu verändern, denn unser Körper braucht ab und an neue Herausforderungen und Reize, um mit einer erwünschten Anpassung zu reagieren. Welche Parameter können wir verändern:

Art des Trainings: Gerade im Gesundheitssport ist eine vielseitige körperliche Betätigung durch verschiedene Sportarten optimal. Wer sich aber in einer Sportart verbessern möchte und vielleicht sogar Wettkampfabitionen hegt, wird sich natürlich primär auf diese konzentrieren, dennoch darf auf eine funktionelles Kraft- und Beweglichkeitstraining, nicht verzichtet werden.

Häufigkeit des Trainings: Für den Gesundheitssportler wären 2-3 Einheiten Ausdauertraining und 2 Einheiten Krafttraining pro Woche optimal. Der Spruch „Einmal ist besser als keinmal“ hat aber dennoch Gültigkeit.

Trainingsumfang: Der Trainingsumfang beschreibt die Dauer der Trainingseinheit.

Beispiel: Ihre Ausdauerunde dauert ca. 45 Minuten und diese absolvieren Sie 3x wöchentlich?

Dann erweitern Sie die Runde und so den Umfang auf 3x 60-90 Min pro Woche, bei gleichbleibender Intensität.

Trainingsintensität: Beschreibt die Höhe des Trainingsreizes. Beispiel: Die Intensität bestimmt man beim Gehen oder Laufen über die Geschwindigkeit oder Beschaffenheit der Strecke. Sie trainieren immer im Grundlagenausdauerbereich? Also so, dass Sie sich dabei noch unterhalten können, aber eine leichte Anstrengung spüren? Behalten Sie diese Intensität bei einem Training in der Woche über 60-90 Minuten bei. Bei den beiden anderen Einheiten versuchen Sie intervallmäßig immer wieder die Bewegungsgeschwindigkeit zu erhöhen, so dass eine Unterhaltung nicht mehr angenehm wäre und Sie ca. 80-85% Ihrer maximalen Möglichkeiten ausschöpfen. Halten Sie dieses Tempo, je nach Trainingszustand 2-5 Minuten und kehren Sie dann wieder in das gewohnte Grundlagentempo zurück. Diese Einheiten sollten ca. 5 solche Intervalle enthalten und nicht länger als 45 Minuten dauern.

Die Intensität des Trainings lässt sich auch ganz einfach durch die Wahl des Geländes der Trainingsstrecke beeinflussen. Wählen Sie für die kürzeren, aber intensiveren Einheiten eine Runde mit abwechselnd fordernden Anstiegen und wieder leichteren Passagen, so ergibt sich das Intervalltraining durch die Kupertheit des Geländes von selber. Also immer wieder die Trainingsrunden verändern. Auch die Konzentration auf einen optimalen Bewegungsablauf, wie zum Beispiel Arm- Beinarbeit und Stockeinsatz beim Nordic-Walking, erhöht die Intensität des Trainings.



Der Kremsmünsterer Beachvolleyballer Peter Eglseer (rechts) startet in Thailand mit Xandi Huber.

Sportbarometer im April

☺ Peter Eglseer startet in die neue Saison – und wie! Der Beachvolleyballer aus Kremsmünster wird am 5. April nach Thailand abheben und dort das FIVB-Turnier mit Alexander Huber, dem Olympianeuten von Rio, bestreiten. Dessen Stammpartner Lorenz Petutschnig ist verletzt, Eglseer wird ihn einstweilen vertreten. „Es ist für mich natürlich eine große Ehre, dieses Turnier mit einem so erfahrenen und erfolgreichen Spieler bestreiten zu dürfen“, freut sich der Kremstaler, der sich gemeinsam mit Xandi Huber in der Türkei auf den Saisonauftakt vorbereitete: „Auch wenn wir noch nicht perfekt eingespielt sind, hoffen wir in Thailand auf eine gute Platzierung“, freut sich Peter Eglseer, wenns endlich losgeht.

☹ Nach einer 3:0-Niederlage bei St. Magdalena wird die Lage der Sierninger Kicker in der Landesliga Ost immer aussichtsloser. Mit nur sieben Zählern rangieren die Steyrtaler auf dem letzten Tabellenplatz, nur mehr ein kleines Wunder kann den Klassenerhalt retten.

☺ Eine tolle Talentprobe legte Alexander Oppeneder aus Eberstallzell bei den internationalen FIS-Kinderrennen in Rumänien ab. Nach sensationellen Leistungen im Landescup erhielt der zweifache Landesmeister vom ÖSV einen von nur zwei oberösterreichischen Startplätzen. Alexander rechtfertigte das Vertrauen voll und ganz und sicherte sich den Sieg im U16-Slalom in einem Klassefeld, in dem Läufer aus zehn Nationen am Start waren.

☺ Nicht zu stoppen sind die Fußballer aus Bad Hall. Beim 3:1-Erfolg gegen Adlwang trafen für die Kurstädter Bobar, Fellingner und Grillitsch, der Vorsprung des Tabellenführers der 1. Klasse Ost ist mittlerweile auf zehn Punkte angewachsen, der Aufstieg in die Bezirksliga rückt immer näher.

☺ Ebenfalls toll in Schuss sind die Kicker aus Gschwandt in der 1. Klasse Süd. Mit einem 4:1-Kantersieg in Vöcklabruck beträgt der Vorsprung des Tabellenführers bereits sechs Zähler.