



### Mit dem ungewöhnlichen Gerät die Rumpfmuskulatur trainieren

Unsere Fitness-Serie biegt auf die Zielgerade ein. In der vorletzten Übung kommt noch einmal das ungewöhnliche Trainingsgerät TRX, das nur für diese Fotos auf der Innenseite der Tür verwendet wird! Trainiert wird mit der Übung die seitliche Rumpfmuskulatur. Wichtig ist dabei, dass der Körper stabil bleibt und die Hüfte leicht nach vorne gescho-

ben ist, wie es Sascha Wingenfeld auf Bild 2 korrigiert. Aus der durchhängenden Position (Bild 3) zieht man sich dann aus der Hüfte wieder in die Ausgangsposition (Bild 1) - die Arme halten sich nur am TRX fest. Wie immer: zwei Sätze pro Seite á 15 Wiederholungen. / tb. Fotos: Charlie Rolff

# Schwitzen entspannt, ist aber umstritten

Sauna, Sport und Regeneration - was bringt's? / Alternativen nach dem Training suchen

**FULDA**

Regelmäßige Saunagänge entspannen und stärken die Abwehr. Gerade unter Sportlern ist das Schwitzen nach dem Sport sehr beliebt. Jedoch gibt es bei diesem Thema verschiedene Ansichten.

Von **SASCHA WINGENFELD**

Dem Saunieren nach einer lockeren Sporteinheit wird ein besonders positiver Einfluss

auf die Regeneration zugesprochen. Durch den gesteigerten Stoffwechsel werden Schlackstoffe abgebaut und ausgeschwemmt. Dies kann Muskelverspannungen oder kleinere Verletzungen im Heilungsprozess beschleunigen. Sie sollten jedoch beachten, dass sich die entspannende Wirkung eines Saunagangs nicht immer leistungsunterstützend auswirkt.

Saunieren Sie nie einen Tag vor einem Wettkampf! Durch die wohltuende Reduktion der Muskelspannung verlieren Sie auch die wichtige Muskelleistungsbereitschaft.

Hochleistung ist dann unmöglich.

Nach einer Studie der Sporthochschule Köln ist der Saunagang direkt nach harten Trainingseinheiten oder Wett-

**WINTERMEISTER**

kämpfen nicht zu empfehlen. Unter intensiver sportlicher Belastung wird der Körper hohem Stress ausgesetzt. Es kommt zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das den Körper und das Immun-

system belastet. Ein Saunagang während dieser hormonellen Veränderung würde den Organismus überfordern.

Suchen Sie daher nach Alternativen! Geben Sie Ihrem Körper nach solch intensiven Belastungen die nötige Ruhe und Zeit zur Erholung. Das A und O zur Leistungsentwicklung ist die Regeneration. Unterstützen Sie diesen Vorgang durch Alternativen.

• Auslaufen: Nach jeder harten Belastung oder jedem Wettkampf ist das „Cool down“ wichtig. So kann der Körper bewegungshemmende Stoffwechselprodukte leichter

wieder abbauen. Sollten Sie nach einem Wettkampf zu erschöpft sein, so können Sie dies noch am nächsten Tag nachholen. Für diesen Prozess haben Sie ein Zeitfenster von circa 48 Stunden.

• Trinken: Sie sollten nach solchen intensiven Belastungen Ihren Wasser- und Elektrolythaushalt wieder ausgleichen. Am besten sind Wasser, Fruchtsaftschorlen und Elektrolytdrinks. Meiden Sie Alkohol. Hiermit verlängern Sie Ihre Wiederherstellungsphase.

• Massage: Eine Massage kann Wunder wirken. Eine

aktuelle Studie belegt, dass die Kombination von einer lockeren Massage in Kombination mit Stretching verhindert, dass geschädigte Muskelzellen absterben.

• Ruhe: Verschaffen Sie Ihrem Körper einfach die Möglichkeit, die hohen Belastungen zu verarbeiten und setzen Sie ihn nicht weiteren Reizen aus. Tun Sie das, was Ihnen Ruhe gibt. Lesen Sie ein Buch, legen Sie sich auf die Couch oder führen Sie ein Entspannungstraining durch. So kann sich der Körper voll um seine Leistungsentwicklung kümmern.

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km   WOCHE 11		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	20 - 30 min Kräftigungstraining und Dehnen	<b>Regeneration</b> Entwicklung der <b>allgemeinen athletischen Basis</b>
DI	50 min Dauerlauf anschließend 5 - 8 x STL	<b>Trainingstag</b> Entwicklung der <b>aeroben und der Tempovariationsfähigkeit</b>
MI	20 - 30 min Kräftigungstraining, 20 - 30 min Kräftigungstraining und Dehnen	<b>Regeneration</b> Entwicklung der <b>allgemeinen athletischen Basis</b>
DO	<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	
FR	50 min Dauerlauf incl. Intervalle; 10 - 15 min Warm up; 3 - 4 x 5 min schnell (dazwischen 3 - 4 min locker traben); 10 - 15 min Cool down anschließend Dehnen	<b>Trainingstag</b> Entwicklung der <b>anaeroben Ausdauerfähigkeit</b>
SA	70 min Dauerlauf mit konstantem Tempo (in hügeligem Gelände!) anschließend Dehnen	<b>Trainingstag</b> Entwicklung der <b>aeroben Ausdauerfähigkeit</b>
SO	<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km   WOCHE 11		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	20 - 30 min Kräftigungstraining + Dehnen	<b>Regeneration</b> Entwicklung der <b>allgemeinen Athletischen Basis</b>
DI	50 min Dauerlauf 15 min ruhiger Dauerlauf zum warm up; 20 min schneller Dauerlauf. 15 min ruhiger Dauerlauf zum cool down!	<b>Ausdauerstag</b> Entwicklung der <b>aeroben Ausdauerfähigkeit</b>
MI	20 - 30 min Kräftigungstraining 20 - 30 min Kräftigungstraining + Dehnen	<b>Regeneration</b> Entwicklung der <b>allgemeinen Athletischen Basis</b>
DO	<b>RUHETAG</b> Kein Training, nur Erholung	
FR	60 min incl. Intervalle; nach 15 min Warm up, 4 - 5 x 1000 m schnell mit je 600 m Trabpause + 15 min cool down anschließend Dehnen	<b>Ausdauerstag</b> Entwicklung der <b>anaeroben Ausdauerfähigkeit</b> und der <b>Tempovariationsfähigkeit</b>
SA	75 min ruhiger Ausdauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten anschließend Dehnen	<b>Ausdauerstag</b> Entwicklung der <b>aeroben Ausdauerfähigkeit</b>
SO	60 min Dauerlauf in hügeligem Gelände; nach 10 min Warm up, 8 min ruhiger Dauerlauf & 5 min schneller Dauerlauf im Wechsel + 10 min cool down.	<b>Ausdauerstag</b> Entwicklung der <b>aeroben Kraftausdauerfähigkeit</b> und der <b>Tempovariationsfähigkeit</b>