

# Der richtige Mix

Unser Körper ist ein schlaues Kerlchen: Wenn er nicht bewegt wird, legt er sich schnell Fetterserven an, um für eventuell kommende schlechte Zeiten gewappnet zu sein. Andererseits reagiert er auf eine körperliche Belastung zuerst einmal beleidigt, konkret mit einer Ermüdung. Das bedeutet, dass wir unmittelbar nach einer Belastung weniger leistungsfähig sind als vorher. Nun beginnt die Regenerationsphase, die Erholung. Das Geniale dabei ist, dass sich der Körper in dieser Phase nicht nur erholt, sondern sich gleich auch noch für die nächste Belastung aufrüstet. Es kommt zu einer so genannten Superkompensation, das heisst, die Leistungsfähigkeit steigt über das ursprüngliche Niveau vor dem Training an. Dieser Effekt bildet die Grundlage des sportlichen Trainings. Ein regelmässiges Ausdauertraining von drei bis vier Stunden pro Woche wirkt nachweislich immunsteigernd und ist unserer Gesundheit sehr förderlich. Wenn wir unseren Körper regelmässig mit dem passenden Reiz fordern, erreichen wir eine optimale Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit. Unser Herz gibt dabei den Takt an, denn die Herzfrequenz steigt parallel zur Belastungsintensität: Andererseits ist es so, dass die Herzfrequenz – bei gleicher Leistung – mit der Zeit sinkt, wenn wir besser trainiert sind, denn ein trainiertes Herz braucht weniger Schläge, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

## Die unterschiedlichen Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1–3 = Belastungsstufen für den Gesundheitswälder

Intensitätsstufe 1–4 = Belastungsstufen für den sportlichen Nordic Walker

Intensitätsstufe 5 = für Nordic Walking nicht relevante Belastungsstufe

### Intensitätsstufe 1

60–70% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Das so genannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Sportler als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in regelmässiges sportliches Training. Entspricht gemütllichem Nordic Walking im flachen Gelände. Pulsbereich ungefähr 110–130.

### Intensitätsstufe 2

70–75% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Selbst bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1–3 ab. Entspricht zügigem Nordic Walking eher im flachen Gelände. Pulsbereich ungefähr 120–140.

### Intensitätsstufe 3

75–80% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Festigen des Fundamentes. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Sprechen nur noch mit Unterbrüchen möglich. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo zu Beginn einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und für Sportler später auch mit der Stufe 4 zu empfehlen. Ein dauerndes Training nur in dieser Stufe laugt auf lange Sicht den Körper aus. Entspricht sehr schnellem Nordic Walking im anspruchsvollen Gelände. Pulsbereich ungefähr 140–160.

### Intensitätsstufe 4

80–90% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

So verbessern Sie ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Hier spielen sich Intervallformen ab. Das Training ist zwar sehr hart, aber auch sehr Gewinn bringend. Dieser Trainingsbereich sollte nur dosiert eingesetzt werden und nur von ambitionierten Sportlern, denn er bedingt eine lange Erholungszeit. Entspricht sehr schnellem Nordic Walking bergauf oder Laufsprüngen und Lauftraining mit Stöcken. Pulsbereich ungefähr 160–180.

### Intensitätsstufe 5

90–100% der max. Herzfrequenz (MHF)\*

Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Darf nur während eines Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden. Für den Gesundheitsbereich und im Nordic Walking unwichtige Trainingsstufe. Pulsbereich ungefähr 180–210.

\* Ihre persönliche maximale Herzfrequenz ermitteln Sie, indem Sie nach einem zehnmütigen Einlaufen oder Einfahren eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten gleichmässig, aber so schnell wie möglich hoch laufen oder hoch fahren und unmittelbar danach Ihren Puls messen. Achtung! Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder noch nicht trainiert, dann sollten Sie sich entweder an die oben angegebenen Pulsangaben halten ohne Maximaltest oder zuerst einen ärztlichen Check durchführen lassen.

## Welcher Puls ist normal?

Allgemeine Pulswerte sind immer Durchschnittsangaben ohne Gewähr für individuelle Abweichungen. Rechnerische Grössen und Faustregeln sind daher nur mit grösster Vorsicht zu geniessen. Der Maximalpuls liegt bei älteren Menschen in der Regel tiefer als bei jungen Menschen. In jungen Jahren kann er schnell auf 220 hochschnellen, im Erwachsenenalter ist das Überschreiten von 200 seltener und ein Maximalpuls von 180 bis 190 häufig. Trainings im Langzeitbereich finden meist im Bereiche von 110 bis 140 Schlägen pro Minute statt. Intensive und kürzere Trainings können durchaus im Bereich von 150–180 Schlägen liegen. Der Ruhepuls von Spitzensportlern kann bis auf 35 Schläge sinken. Im Normalfall liegt er beim Menschen zwischen 50 und 70 Schlägen, bei Sportlern tiefer als bei Nichtsportlern und Rauchern.



# Taktgeber Herz

## Den «richtigen» Puls gibt es nicht!

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich verhält sich unser Herzschlag. Während der eine einen Maximalpuls von 170 hat, kann die andere ihren Pulsschlag leicht bis auf über 200 treiben, und wenn die eine einen Ruhepuls von 45 hat, schlägt das Herz des anderen vielleicht schon 60-mal in der Minute. Wenn zwei Menschen zusammen sportlich gleich schnell unterwegs sind, heisst das noch lange nicht, dass sie auch den gleichen Puls haben. Auf den Punkt gebracht: Den absoluten, einzig richtigen Trainingspuls gibt es nicht. Lassen Sie sich deshalb nicht von fixierten Pulswerten aus der Ruhe bringen, sondern versuchen Sie, individuell für sich die optimalen Pulswerte zu bestimmen. Der Herzschlag ist die entscheidende Grösse, um herauszufinden, mit welcher Intensität man Sport treiben soll. Grundlagentraining findet in anderen Pulsbereichen statt als Schnelligkeitstraining, und wer gezielt abnehmen will, trainiert ebenfalls anders als jemand, der seine Bestzeiten verbessern will.

Die wohl exakteste Möglichkeit, die Trainingsbereiche individuellen Pulswerten zuzuordnen, stellen Leistungstests dar, bei denen der Laktatgehalt im Blut gemessen wird. Das Laktat gibt Auskunft über die Intensität während des sportlichen Trainings. Leistungstests werden mittlerweile in den meisten Fitnesszentren oder auch bei Sportärzten angeboten (Kosten: rund 100 bis 200 Franken) und eignen sich bestens als einmalige Standortbestimmung. Eine weniger aufwändige und doch recht aufschlussreiche Möglichkeit können Sie aber auch gut selbst durchführen, indem Sie anhand des indivi-

duellen Maximalpulses die Trainingsintensität in fünf unterschiedliche Belastungsbereiche einteilen, die im sinnvollen Zusammenspiel ihre optimale Wirkung entfalten (intensive und langsame, kurze und längere Trainings im Wechsel; vgl. Kasten «Die unterschiedlichen Intensitätsstufen»).

Ordnen Sie den gemessenen Bereichen auch Ihr subjektives Empfinden zu. Bei welchem Herzschlag spüren Sie welche Anstrengung? Bei welchem Puls wackelt es sich locker, bei welchem Puls empfinden Sie die Belastung als anstrengend oder gar hart? Mit einem einfachen Herzfrequenzmesser haben Sie Ihren Herzschlag jederzeit fest im Griff und sehen, wie Sie auf welche Belastung reagieren.

Mit der Zeit können Sie mit den verschiedenen Trainingsintensitäten spielen, ab und zu bewusst ganz langsame und längere Trainingseinheiten mit gemässigtem Puls durchführen, hin und wieder aber auch Fahrspiele oder Intervalle einbauen, bei denen der Herzschlag kurzfristig ganz andere Dimensionen erreichen kann.

### Die wichtigsten Puls-Tipps

- ◆ Variieren Sie die Intensität des Trainings und benutzen Sie dazu Ihre Herzfrequenz.
- ◆ Legen Sie das Schwergewicht auf Trainings in den Intensitätsstufen 1–3, die Stufe 4 sollte nur dosiert und ganz gezielt, die Stufe 5 beim Nordic Walking gar nicht eingesetzt werden.
- ◆ Spielen Sie mit Ihrem Puls und versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen. Also nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim Aufstehen, im Büro, beim Treppensteigen usw.) und ungewohnten Situationen (Krankheit, extreme Müdigkeit usw.). So lernen Sie Ihren Körper kennen.



### Trainingstipps Nordic Walking

Eine Mustertrainingseinheit Nordic Walking setzt sich idealerweise zusammen aus:

- ◆ 5 Minuten Einlaufen
- ◆ 10 Minuten Kräftigungsprogramm mit Stöcken (vgl. Seite 22)
- ◆ rund 30–60 Minuten Nordic Walking am Stück
- ◆ 10 Minuten Stretching mit Stöcken (vgl. Seite 24)

Wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessern wollen, sollten Sie rund 3–5-mal pro Woche trainieren. Am vielseitigsten ist Nordic Walking im leicht hügeligen Gelände, da dort abwechslungsweise Arme oder Beine stärker gefordert werden. Am sinnvollsten ist eine Aufteilung der einzelnen Trainings in Intensitätsbereiche. Trainieren Sie 2–3-mal pro Woche mit konstantem Tempo in den Intensitätsbereichen 1 und 2 (mindestens 40 Minuten und länger; eher flaches Gelände oder nur leichte Neigung). Dazu macht auch ein- bis zweimal ein Training in der Stufe 3 Sinn (rund 45–60 Minuten; abwechslungsreiches Gelände). Und Fortgeschrittene dürfen durchaus auch einmal wöchentlich ein intensiveres Training in der Stufe 4 ausführen (rund 30–50 Minuten: im hügeligen Gelände, allenfalls kombiniert mit Laufen).

### Swiss Walking Event

Obwohl Walking und Nordic Walking keine Wettkampfsportarten darstellen, bedeutet ein Anlass unter Gleichgesinnten für viele Sportler das Quentchen Motivation, das es braucht, um fleissig die Trainingsmühen auf sich zu nehmen. Für rund 7000 Sportlerinnen und Sportler ist eine solche Motivationspritze der Swiss Walking Event in Solothurn (vgl. Seite 32), der einzige reine Walking- und Nordic Walking-Anlass in der Schweiz. Lenken Sie Ihr Training in regelmässige Bahnen. In wenigen Monaten sind Sie fit, um die Herausforderung Walking Event anzunehmen. Infos: [www.swisswalking.ch](http://www.swisswalking.ch)