

Frühjahrs- und Sommersportler, die mit den ersten Frühblühern aktiv werden und in eine sportliche Ruhephase fallen, sobald die Tage kürzer und kälter werden, verlieren im Gegensatz zu den ganzjährig Aktiven schnell an Sportlichkeit. Mit den richtigen Trainingstipps kommen aber auch sie wieder in Schwung.

Von Barbara Seidenstücker

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Weckruf für Winterschläfer

Fehlen Trainingsreize über einen längeren Zeitraum hinweg, schrumpfen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Eine einzige Trainingseinheit pro Woche mit sieben Tagen Pause ist bereits zu wenig, um eine dauerhafte Anpassung des Körpers zu erzielen. Um einen Kaltstart in den Bergen zu vermeiden und nicht jedes Jahr von vorne anfangen zu müssen, wäre es sinnvoller, die hart erarbeitete Fitness das Winterhalbjahr über aufrechtzuerhalten, etwa durch Schwimmen im Hallenbad oder sonstige Indoor-Sportarten oder zumindest regelmäßige zügige Spaziergänge. Denn wer nach langer Pause ohne Kondition und Trittsicherheit eine Tour unternimmt, hat nicht nur wenig Spaß, sondern begibt sich auch in Gefahr – vor allem dann, wenn Länge und Schwierigkeit der ausgewählten Tour und momentaner Fitnesszustand so gar nicht zusammenpassen. Die DAV-Bergunfallstatistik 2008/2009 belegt, dass 60 Prozent aller verunglückten Bergwanderer stolpern, umknicken oder aus-

rutschen. Knapp zwanzig Prozent haben körperliche Probleme, allen voran Herz- und Kreislaufprobleme, oder leiden an Erschöpfung. Was also tun, um noch rechtzeitig vor den ersten Touren in die Gänge zu kommen?

Ausdauer

Eine Bergwanderung oder Bergtour erfordert in erster Linie Ausdauer, weshalb diesem Training die größte Bedeutung zukommt. Seine positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, Lunge und Atmung,

Muskulatur, Leistung und Regenerationsfähigkeit sind groß. Dabei gilt: Je mehr Muskelgruppen an einer Bewegung beteiligt sind, umso besser sind die Effekte einer Ausdaueraktivität. So gesehen lässt sich Ausdauer natürlich idealerweise durch das Bergwandern und Bergsteigen an sich trainieren. Dennoch wäre es besser, sich in der noch verbleibenden Zeit bis zum Beginn der Saison durch andere Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder (Nordic) Walking vorzubereiten. Wer sich überhaupt das



Fotos: Frank Faber



Kräftigungsübung: Das Luftsitzen ist gut für den ganzen Körper. Besonders trainiert werden dabei die Oberschenkel und der Po als Stützmuskeln für die Wirbelsäule.



Dehnung der großen Oberschenkelmuskulatur: Oberschenkel und Knie bleiben parallel. Die Bauchmuskeln werden angespannt, um ein Vorkippen der Hüfte zu vermeiden.



Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur: In die Grätsche gehen, bis die Dehnung im gestreckten Bein spürbar ist. Rumpfmuskulatur dabei anspannen (kein Hohlkreuz).

erste Mal in die Berge wagen möchte, bisher sportlich inaktiv war und vorbereitend ein Ausdauertraining beginnen möchte, sollte dafür mindestens zwölf Wochen vor der ersten Wanderung beginnen.

Sporteinsteigern ab dem fünfunddreißigsten Lebensjahr ist eine sportärztliche Untersuchung ans Herz zu legen, vor allem dann, wenn regelmäßig Herz-Kreislauf-Medikamente eingenommen werden. Untrainierte sollten anfänglich zweimal pro Woche über einen Zeitraum von vier Wochen etwa 20 bis 30 Minuten am Stück und in gemäßigttem Tempo schwimmen, (Nordic) walken oder Rad fahren. Auch ein sanftes Lauftraining ist möglich, sofern keine orthopädischen Beschwerden vorliegen, Technik und Ausrüstung stimmen und das Körpergewicht im normalen Bereich liegt. Um leistungsfähiger zu werden, sollte der Trainingsumfang für weitere vier Wochen auf zwei bis drei Trainingseinheiten von 30 bis 45 Minuten am Stück bei immer noch gemäßigttem Tempo gesteigert werden, wobei eine

Abwechslung zwischen den genannten Sportarten für mehr Spaß und Durchhaltevermögen sorgen. Drei bis vier zügigere Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils 45 bis 60 Minuten über weitere vier Wochen stellen eine gute Vorbereitung für den ersten kleinen Berggipfel dar.

Gezielter Trainingsaufbau

Wer „winterfaul“ ist und seine sportlichen Aktivitäten lediglich für ein paar Monate eingestellt hat, muss in der Regel nicht wie ein vollkommen Untrainierter beginnen. Obwohl ein gutes Trainingsprogramm generell nur individuell bestimmt werden kann, dürfte eine Dauerbelastung von 30 bis 60 Minuten trotz der mehrmonatigen Winterpause kein Problem darstellen. Drei bis vier Trainingseinheiten in den oben genannten Ausdauersportarten pro Woche stellen ein gesundes Maß dar, um die ersten Bergtouren des Jahres mit mehr Ausdauer und weniger Anlaufschwierigkeiten als bisher in Angriff nehmen zu können: Sofern man mindestens vier

bis acht Wochen vorher mit dem Training beginnt. Die Motivation in der Gruppe kann dabei hilfreich sein, wobei im Ausdauertraining vor allem bei Untrainierten die Gefahr besteht, mithalten zu wollen und sich dadurch zu überfordern. Um dies zu verhindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Trainingsintensität optimal zu steuern. Der Parameter erster Wahl ist dabei die Pulsfrequenz, die am einfachsten mittels Pulsuhr gemessen werden kann. Im Idealfall wird der individuelle Belastungspuls im Rahmen einer sportärztlichen Untersuchung ermittelt. Sonst liegt die Empfehlung zwischen 60 und 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, wobei Untrainierte, aber auch zuletzt mäßig Aktive ihr Training an der unteren Grenze beginnen. Wer (noch) keine Pulsuhr besitzt, kann den Puls alternativ per Hand messen oder eine subjektiv empfundene Anstrengung im Bereich von leicht bis etwas schwer anstreben, was allerdings einer realistischen Selbsteinschätzung bedarf. Auch das Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ und die



Dehnung des Hüftbeugers: Neben dem Effekt auf die hintere, äußere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskulatur sorgt die Übung für mehr Beweglichkeit in der Hüfte.



Die Seitendehnung spricht die Rücken- und Bauchmuskeln und die hintere Schultermuskulatur an. Der Kopf setzt dabei die seitliche Streckung des Körpers fort.



Dehnung der oberen Wadenmuskulatur: Der hintere Fuß steht flach auf dem Boden, vorderes Knie beugen, bis eine deutliche Dehnung der hinteren Wade spürbar ist.

Fähigkeit, sich während der Belastung mühelos mit einem Trainings- oder Bergpartner unterhalten zu können, haben sich in diesem Zusammenhang bewährt. Um dauerhaft dranzubleiben, ist es besonders wichtig, sich während und nach dem Training wohlzufühlen. Denn wer sich ohne Spaß an der Sache zum Training zwingt, wird sicher nicht lange durchhalten. Deshalb macht es Sinn, mehrere Ausdauersportarten auszuprobieren und die für sich passende zu finden oder abzuwechseln. Ganz nebenbei lässt sich Ausdauer auch im Alltag steigern, etwa indem man so oft wie möglich zügig zu Fuß geht oder mit dem Fahrrad fährt.

Kraft und Beweglichkeit

Auch wer statt Aufzug und Rolltreppe die Treppe nimmt, kann seine Ausdauer steigern und gleichzeitig auf sehr effektive Art und Weise Kraft in der Bein- und Gesäßmuskulatur aufbauen. Denn die braucht jeder Bergwanderer, vor allem dann, wenn der Steig immer steiler wird und der Gip-

fel auf sich warten lässt. Kräftige Bein- und Pomuskeln wirken sich zudem positiv auf die Beckenstellung aus, entlasten die Hüftgelenke und stabilisieren die Kniegelenke. Trainierte Muskeln beugen außerdem Verletzungen und Verschleiß vor. Wer seine Beine nicht unbedingt an speziellen Geräten im Fitnessstudio fit machen möchte, kann auch mit ganz einfachen Übungen schon viel erreichen: mit täglichem Wadenheben beim Zähneputzen, Luftsitzen an der Wand statt auf einem Stuhl oder den altbewährten Kniebeugen, die allerdings richtig erlernt werden sollten, um den Knien nicht zu schaden.

Das Beweglichkeitstraining kommt bei Sportlern gerne zu kurz, obwohl sie durch das Dehnen der Muskeln wesentlich leistungsfähiger und vielleicht sogar seltener verletzt wären. Denn durch verkürzte Muskeln wird der Körper zunehmend steifer und unbeweglicher. Wer mehrmals pro Woche seine Waden, Oberschenkelrückseiten, vordere und innere Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Gesäß-

muskulatur dehnt und sich im Alltag möglichst oft wie eine Katze reckt und streckt, wird sich bald und nicht nur auf Tour spürbar wohler und entspannter fühlen.

Stolpern ist häufig eine Folge nachlassender Ausdauer und Kraft. Oft fehlt es bei unebenem Gelände aber auch an der notwendigen Trittsicherheit und Balance. Um diese koordinativen Fähigkeiten zu trainieren, gibt es inzwischen eine große Auswahl an speziellen Wackelbrettern und Stabilitätstrainern. Einfacher und billiger sind folgende Übungen, die sich ganz einfach in den Alltag einbauen lassen: auf einem Bein stehen, auf der Matratze oder auf einer gefüllten Wärmflasche gehen oder stehen – abwechselnd mit offenen und geschlossenen Augen. □

Barbara Seidenstücker ist Diplom-Sportwissenschaftlerin Prävention & Rehabilitation (Univ.) und Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen (Traditionelle Chinesische Medizin). Sie bietet in München krankenkassengeförderte Gesundheitskurse (Pilates, Nordic Walking und Progressive Muskelentspannung), Yogakurse und individuelle Ernährungsberatungen an (www.barbaraseidenstuecker.de).