

BELASTUNG & BELASTBARKEIT IM SPORT

WIE BLEIBE ICH AM RICHTIGEN WEG?

Die Anpassung an sportliche Reize findet immer in den Regenerationsphasen statt, die ihrerseits wiederum durch Belastungen und Stressoren gestört werden können. Diese sind in unserer schnelllebigen Zeit sehr vielfältig und reichen von Zeitdruck, hohen beruflichen Anforderungen über soziale Stressoren bis hin zu Lärm, Umweltgiften, schlechten Lebensstilgewohnheiten usw. Für persönliche Erfolge und Bestleistungen – ob bei Wettkämpfen oder im Training – zeichnet nicht nur ein individuell abgestimmter Trainingsplan verantwortlich, sondern eben in hohem Maße die Fähigkeit, die Energietanks effektiv aufladen zu können (Regenerationskultur).

NUR WER SEINE REGENERATIONSFÄHIGKEIT TRAINIERT, WIRD SPITZENLEISTUNGEN ERBRINGEN KÖNNEN.

Eine Messung der Herzratenvariabilität (HRV) zeigt, wie viel Energie tatsächlich noch „im Akku“ steckt. Nur HRV-Ergebnisse berücksichtigen bei SportlerInnen alle Faktoren, nämlich auch den Faktor Zeit, die Qualität des Schlafs, die Quantität an Stress, beruflich wie auch privat.

WIE WERDE ICH BELASTBARER?

Zur Leistungssteigerung im Sport muss der Organismus belastbarer gemacht werden. Dies kann durch Training mit überschwelligem Reizen erreicht werden. Viele SportlerInnen sind der Auffassung, dass Training stark macht und mehr Training noch stärker macht. Dass ein Zuviel an Trainingsstunden dem Organismus auch schaden kann, bedenken jedoch die wenigsten. Die Folgen sind Leistungseinbrüche, Beschwerden und schließlich Erkrankungen.

WAS HilFT, UM NICHT AUS DER BAHN ZU GERATEN?

Eine 24-Stunden-HRV-Messung ist eine einfache und effiziente Methode, um vor Augen zu führen, wo genau ich stehe. Die Vielzahl an Werten zu körperlicher

Leistungsfähigkeit, Regenerationsfähigkeit, Schlaf und den Umgang mit Stress im Allgemeinen macht HRV-Messungen für SportlerInnen zu einer zuverlässigen Möglichkeit, die Trainingsintensität gleichsam wie den idealen Trainingsumfang wirksam zu steuern. Mit der eigenen und damit subjektiven Wahrnehmung alleine ist dies schlicht nicht möglich.

HRV-LEBENSFEUER EINES HOBBYSPORTLERS

Martin M. ist 38 Jahre alt, verheiratet, vollzeitberufstätig und trainiert in seiner Freizeit für einen Ironman. Den Trainingsumfang hatte er in den letzten Monaten stark erhöht. Hinzu kamen eine Reihe beruflicher und privater Belastungen. Der Grund für seine HRV-Messung war, dass er seine Leistung im Training nicht mehr abrufen konnte. Die Ergebnisse zeigten, dass seine Leistungskraft bereits deutlich reduziert war – die „Batterien“ waren erschöpft, die Regenerationsfähigkeit (Parasympathikus/Vagus-Werte) eingeschränkt.

MESSDATEN (AUSZUG)

Total Power = Gesamtvariabilität: 2.480 msec²
pNN50 = Parasympathikus/Vagus-Aktivität Gesamt: 3,71%
LF-Bereich = „Batterieladestand“/Akku, Leistungsbereitschaft: 536 msec²

Nach einer Woche Trainingspause wurde eine Folgemessung durchgeführt, die folgende Werte zeigte:
Total Power = Gesamtvariabilität: 4.105 msec²
pNN50 = Parasympathikus/Vagus-Aktivität Gesamt: 10,81%
LF-Bereich = „Batterieladestand“/Akku, Leistungsbereitschaft: 1.006 msec²

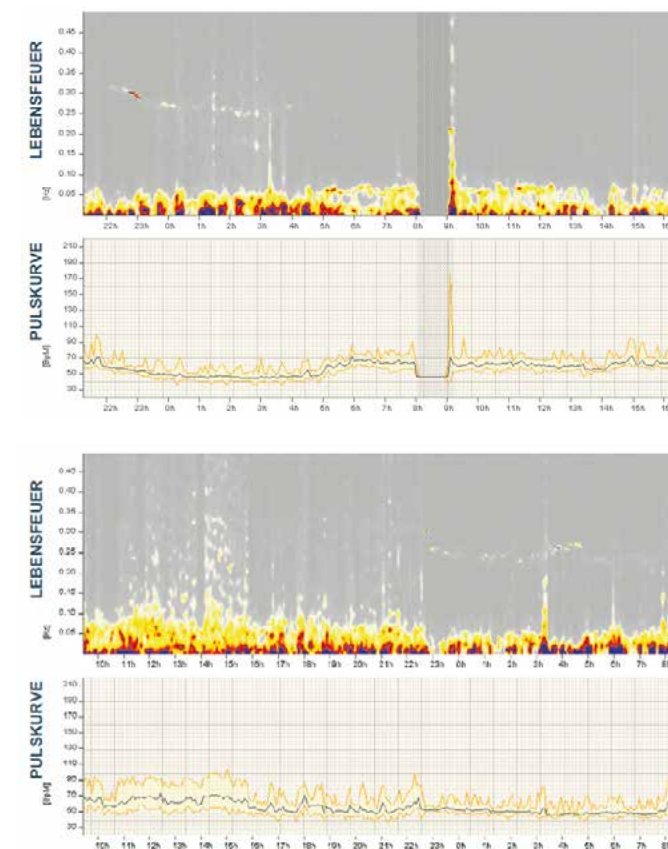
Die deutliche Verbesserung der 2. Messung spricht für sich: die Gesamtvariabilität hatte sich fast verdoppelt (von 2.480 msec² auf 4.105 msec²) und die Batterien waren wieder gefüllt.

TRAININGSUMSTELLUNG

Profitrainer Seppi Neuhauser (Trail of Life, heartrates-Coach) konnte Martin M. bildlich und einfach nachvollziehbar zeigen, dass es an der Zeit war, seine Trainingsumfänge zu reduzieren. Die Messergebnisse sind gerade durch die spektrografische Darstellung für jeden verständlich.

Fazit: Martins Trainingsplan wurde umgebaut. Es wurden gezielt Ruhetage eingeführt, um seinem Körper die Möglichkeit zu geben, sich auf natürliche Weise selbst zu regulieren und künftig Überbelastung zu vermeiden.

Mehr Infos finden Sie auf www.heartrates.at oder www.trail-of-life.at



SICHTBAR WIRD DER PERSÖNLICHE GESUNDHEITS-, ERSCHÖPFUNGS- BZW. ERHOLUNGSZUSTAND