

Herzschlag

Teil 4: Herzfrequenz für optimale Trainingssteuerung

Was in puncto Trainingssteuerung bis vor einigen Jahren größtenteils nur von Leistungs- oder ambitionierten Hobbysportlern genutzt wurde, ist mittlerweile zum steten Begleiter vieler Athleten geworden – der Herzfrequenzmesser.

Dies liegt vor allem an den inzwischen erschwinglichen Preisen der Geräte, dem veränderten Körperbewusstsein sowie der Aufklärung durch die Medien. Was für viele Sportler beim Laufen oder Radfahren auf der Straße obligatorisch geworden ist, sucht man bei vielen Indoor-Sportlern in Fitnessanlagen leider noch oft vergebens.

Um diese Situation zu verdeutlichen, dient ein typisches Beispiel aus der Praxis: Nachdem ein Kunde beim Eingangsgespräch als Trainingsziel die Verbesserung der allgemeinen Fitness sowie eine Gewichtsreduktion angibt, wird vom Trainer ein komplex ausgearbeiteter Trainingsplan für die Geräte

erstellt. In diesem werden exakt nach trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen die Übungen, die Reihenfolge, die Satzanzahl, die Wiederholungszahl und die progressive Steigerung festgelegt. Der Kunde bekommt einen achtseitigen Ausdruck für sein Kraftausdauertraining. Nach einer 90-minütigen Einweisung in die Welt der Kraftgeräte wird abschließend dem Ausdauertraining folgender Satz gewidmet: „Sinnvoll wäre es, zweimal wöchentlich noch einen ausdauer-spezifischen Kurs zu besuchen und sich so zu belasten, dass man dabei noch reden kann.“

Dieser kurze Einstieg soll Ihnen die Problematik bezüglich Herzfrequenz-

Fotos: Polar

orientiertem Cardiotraining in den meisten Studios näher bringen und Sie zum Nachdenken animieren. Tatsächlich sieht die Praxis so aus, dass die Trainer auf der Kraftfläche gut ausgebildet sind, jedoch viele Instrukturen auch starke Defizite hinsichtlich trainingswissenschaftlichen Aspekten des Ausdauertrainings aufweisen. Dieses Beispiel ist leider kein Einzelfall, sondern in vielen Studios an der Tagesordnung. Falsche Belastungen im Cardioreich können dazu führen, dass der Kunde seine geplanten Ziele nicht erreicht, keinen Spaß am Training empfindet oder im schlimmsten Fall körperliche Schäden davonträgt.

Höchstbelastung beim Cyclen?

Besonders Indoor Cycling gilt in den Köpfen der meisten Mitglieder immer noch als Kursbereich mit Höchstbelastungen. Stellen Sie sich vor, Sie schicken einen Anfänger in einen Kurs für Fortgeschrittene – und das ohne Pulsmesser und kompetente Betreuung. Als Trainer



oder Studioinhaber tragen Sie letztendlich die Verantwortung für jeden

Kunden und gerade Einsteigern sollte hierbei ein besonderes Augenmerk gewidmet werden. Etliche Fitnessanlagen wurden sich dieser Verantwortung bereits vor Jahren bewusst und prägten eine erfolgs- und spaßorientierte Ausrichtung der Kurssysteme. Es sind auch jene Studios, die nun nach langer Zeit erfolgreich auf ihre regelmäßig hohen Teilnehmerzahlen blicken können. Dies hängt damit zusammen, dass eine gesundheitsorientierte Ausrichtung und Durchführung i.d.R. auch mit dem Erreichen der persönlichen Trainingsziele in Zusammenhang steht.

Erreichen von Zielen

Der Kunde wird hierbei auch hinsichtlich des Cardiotrainings kompetent betreut. Dies beinhaltet z.B. die Bestimmung seiner individuellen Trainingsbereiche (Herzfrequenzzonen) anhand verschiedener Tests (z.B. Conconi-Test), um eine optimale Trainingssteuerung sicherzustellen. Auch von Seiten der Hersteller für Indoor Bikes und Anbieter von Indoor Cycling-Ausbildungssystemen wurden in den vergangenen Jahren viele Produktneuerungen und Ergänzungen der Ausbildungsinhalte nachge-

Patrick Klein | Patrick Klein ist internationaler Tomahawk Master und Personal Trainer. Er ist Spezialist für Leistungsdiagnostik und Gründer der Akademie für Trainingssteuerung. Kontakt: www.indoorcycling.com



legt, um den Ansprüchen des Marktes gerade innerhalb der Kursbereiche gerecht zu werden.

Indoor Cycling und Trainingssteuerung: Das Ziel aller Anstrengungen ist ganz klar die gesundheitliche Ausrichtung des Indoor Cycling. In speziellen Kursen, z.B. für Fettverbrennung, werden die Teilnehmer exakt anhand ihrer individuellen Trainingszonen gesteuert. Auf diese Weise wird ein effektives Training sichergestellt, welches unter kompetenter Betreuung und gesundheitlicher Ausrichtung stattfindet.

Der gewisse Unterschied

Der schmale Grad zwischen optimalem und falschem Training kann meist nur ein paar Pulsschläge ausmachen, wirkt sich aber erheblich auf den Trainingseffekt aus. Hier die typischen Auswirkungen für beide Trainingszustände:

Optimales Herz-Keislauf-Training:

- ▶ Immunsystem wird gestärkt,
- ▶ Blutdruck wird optimiert,
- ▶ Gewichtsregulation,
- ▶ Cholesterin wird gesenkt,
- ▶ Stressabbau,
- ▶ Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- ▶ erholsamer Schlaf,
- ▶ Zunahme der allg. Leistungsfähigkeit.

Übertraining:

- ▶ Schlaflosigkeit,
- ▶ Appetitlosigkeit,
- ▶ Immunsystem wird geschwächt,
- ▶ Lustlosigkeit,
- ▶ Leistungsstagnation oder Leistungsabfall.

Fazit:

Die Herzfrequenzmessung sollte gerade in den Kursbereichen obligatorisch werden, um unseren Kunden ein höchstes Maß an Betreuung und Effizienz im Training zu gewährleisten. Auf diese Weise wird ein hoher Grad an Professionalität und Kundenzufriedenheit erreicht, der letztendlich zum Erfolg der gesamten Fitnessanlage beitragen wird. ○

