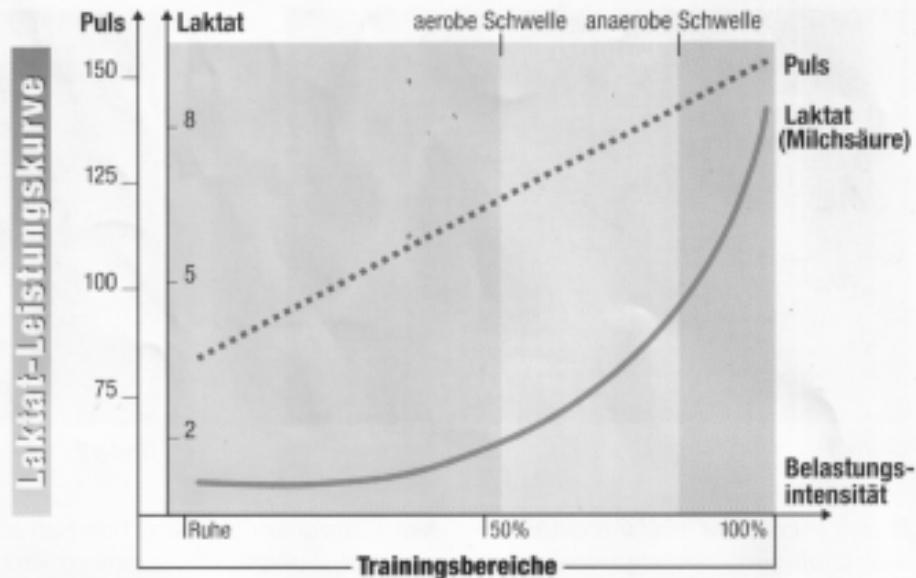


# TITEL

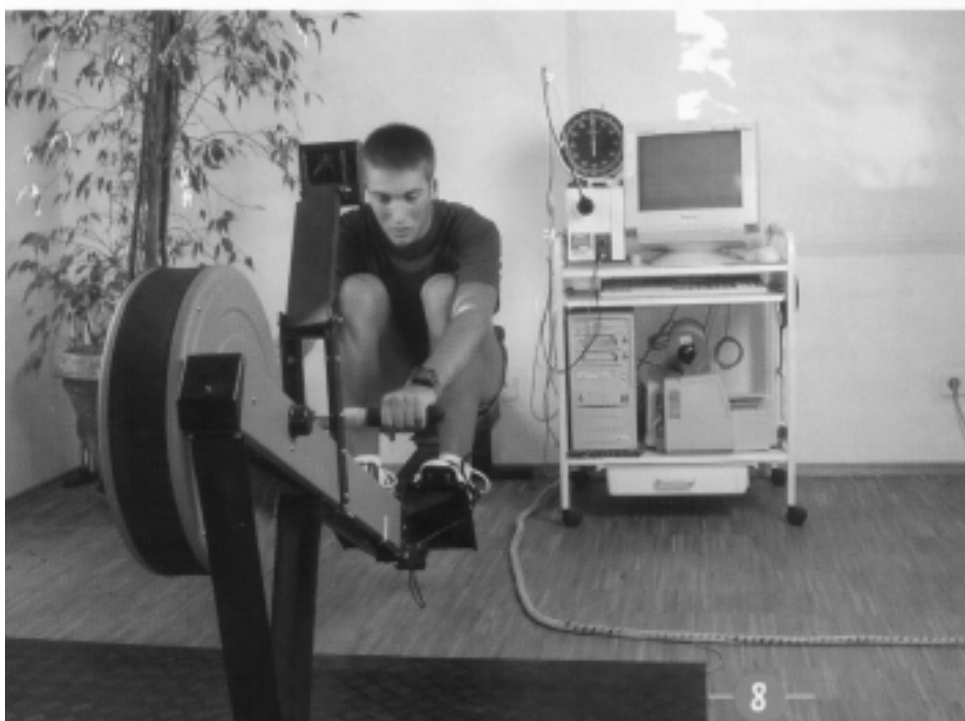
Faktoren wie z. B. dem Gesundheits- und Trainingszustand, der betriebenen Sportart, den jeweiligen Zielsetzungen, der Trainingsperiode etc. abhängig.

Je nach persönlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen muss entschieden werden, ob das Training nun gesundheitlichen Zwecken dient oder eine Leistungssteigerung geplant ist. Für den **Gesundheitsbereich** ist ein Training im **Grundlagenbereich** ausreichend. Um allerdings eine **Leistungssteigerung** zu erreichen, ist ein **Training in allen Belastungsbereichen** erforderlich. Reizunwirksames und monotones Training führt zur Leistungsstagnation! Dabei weiß man aus vielfältigen Untersuchungen und vor allem aus den Erfahrungen aus dem Leistungssport, dass zur zielgerichteten Entwicklung der Leistungsfähigkeit bestimmte **Proportionen der Belastungsbereiche** eingehalten werden sollten. Das Grundlagentraining macht dabei ungefähr einen Umfang von 2/3 der Gesamtbelastung aus. Im intensiven Bereich (ab der aeroben Schwelle) sollte nur insgesamt 1/3 des Trainings realisiert werden. Dabei gilt die Regel: Je intensiver das Training, desto kürzer der Belastungsumfang. Im Rahmen eines Trainingsprozesses verändern sich natürlich diese Proportionen. Dieses Vorgehen nennt man in der Fachsprache **Periodisierung** und **Zyklisierung**.



Wie wir gesehen hatten, lassen sich aus der Laktat-Leistungs-Kurve **Trainingsbereiche** festlegen. Man unterscheidet das Grundlagentraining (auch GA1-Training genannt), das Training im aerob-anaeroben Übergangsbereich (auch GA2-Training genannt) und das intensive Training im anaeroben Bereich (s. Grafik 4 und 7). Zur Trainingssteuerung kann als Hilfsgröße dann die Herzfrequenz und Geschwindigkeitsvorgabe genutzt werden. Hier ist auch der primäre Einsatz der Pulsmesser zu sehen. Aber nur wer seine individuell optimalen Pulsbereiche kennt, kann auch gezielt in belastungswirksamen Pulsbereichen trainieren. Die Bestimmung

der Pulsbereiche mit Graphiken, Tabellen und Formeln kann nur eine grobe Orientierung sein. Den perfekten oder idealen Puls gibt es nicht im Sport. Dieser hängt immer von vielen Faktoren wie Veranlagung, Trainingszustand, Alter und auch von der Sportart ab. Deswegen müssen solche leistungsdiagnostischen Untersuchungen auch immer sportartspezifisch durchgeführt werden. Das heißt: Läufer auf dem Laufband, Radfahrer auf dem Fahrradergometer. Für das Training in den Pulsbereichen muss natürlich auch das tägliche Befinden, die Außentemperatur, der Gesundheitszustand und weitere Faktoren berücksichtigt werden.



Entsprechend der Zielsetzung unterscheiden sich auch die **Trainingsmittel**. Der Gesundheitssportler kommt weitgehend mit ruhigen, entsprechend niedrig intensiven (langsamen) gleichmäßigen Dauerläufen aus. Wird jedoch ein leistungsorientiertes Training durchgeführt, müssen die Läufe ständig variiert werden (Prinzip der Variation). Dazu gehört eine sorgfältige Planung. Das Aufstellen eines **Trainingsplanes** ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Dabei ist es wichtig, persönliche Voraussetzungen wie Alter, Anzahl der Trainingsjahre, aktuelles Leistungsvermögen, Art und Umfang der beruflichen Inanspruchnahme, gesundheitliche Voraussetzungen etc. zu berücksichtigen. Gesundheitliche Gefahren können dann