



## **GO HARD OR GO HOME**

### **DER UNTERSCHIED ZWISCHEN MASSVOLLEM UND ZU MASSIVEM TRAINING**

Victor Ramseier joggt 3x pro Woche. Mindestens eine Stunde ist er jeweils unterwegs. Problemlos hat er letzten Dezember die 9,1 km am Silvesterlauf bewältigt – nun hat er sich höhere Ziele gesteckt. Dieses Jahr den Greifenseelauf, im 2004 den Zürich Marathon.

Dafür hat er jetzt eine 4. Trainingseinheit eingebaut. Das war zu viel für sein Knie!

Seit 3 Wochen muss er wegen der Schmerzen pausieren. Nun hat er viel Zeit, mit Laufkollegen zu fachsimpeln. Warum macht sein Knie plötzlich Schmerzen, ohne dass er je einen Unfall hatte? Wie könnte er 4x trainieren, schmerzfrei?

Sein Vater, der regelmässig ins Büro marschiert und so jeden Tag 30 Minuten unterwegs ist, findet, dass Sohn Victor viel zu schnell und zu intensiv renne. „Ein solch roter Kopf nach dem Sport ist ungesund“. Ihm gehe es, seit er walke, viel besser und er schwitze dabei nicht einmal.

Toni, ein Laufkollege Victors ist da ganz anderer Ansicht. Nur wer nach dem Training seine Muskeln spüre, habe richtig trainiert. Wer im Sport vorwärtskommen wolle, müsse vorgehen wie im richtigen Leben: „go hard or go home“.

Andy definiert die Laufintensität nochmals anders: sich von einer Frau überholen zu lassen, zeuge nicht von männlicher Stärke.

Solche Aussagen findet Victor dumm. Er will es genau wissen. Sein Knie sollte er sowieso schon lange dem Arzt zeigen. Bei dieser Besprechung können wichtige Punkte für die Gesundheit wie auch für die Leistungsfähigkeit geklärt werden.

Grundsätzlich ist das Ausdauertraining sinnvoll und gesund!  
 Folgende Regeln sind einzuhalten:

Häufigkeit	Dauer	Intensität	Abwechslung
Mindestens 3-4 x pro Woche.	Mindestens 30-40 Mi- nuten pro Einheit.	Puls 180-Alter bei unter 40 jährigen. Puls 170-1/2 Alter bei über 40 jährigen.  Tempo, bei dem ich mich wohl fühle. Tempo, bei dem ich einen Satz sprechen kann, ohne aus dem Atemrhythmus zu fal- len.	Zur Vermeidung einer lokalen Ueber- belastung an einzelnen Gelen- ken und Sehnen soll- te zwischen ver- schiedenen Sportar- ten, wie joggen, biken, schwimmen, skaten abgewechselt wer- den.

Nach 4 Wochen Pause und intensiver Physiotherapie hat Victor Ramseier sein Training wieder aufgenommen. Er nützt das warme Wetter und geht jetzt neben 3x joggen neu auch 1x schwimmen. Dabei kann sich das Knie gut erholen.

Mit den Intensitätsregeln ist er allerdings noch unsicher. Welches ist nun sein effizientester Trainingspuls? Immerhin investiert er pro Woche 4-6 Stunden in sein Training. Dank einem Laufbandtest mit Laktatbestimmung erfährt er seinen optimalen individuellen Ausdauerpuls. Dem Greifenseelauf kann er nun ohne Sorgen entgegenblicken.

**Dank richtigem Training erfolg-  
reich über die Ziel-Linie!**

