

Dr. Björn Stapelfeldt
Geschäftsführer

Radlabor GmbH, Schwarzwaldstr. 175, 79117 Freiburg, Tel. 0761/ 203-45 60, Fax. 0761/ 458-760 59, bjoern.stapelfeldt@radlabor.de, www.radlabor.de

Willenskraft ist trainierbar

Und es funktioniert doch: Kanadische Forscher haben herausgefunden, dass wir unsere Willensstärke trainieren können. Zwar gebe es grundsätzlich Menschen, denen es von Geburt an leichter fällt, sich etwa nach einem harten Arbeitstag zum Radtraining zu motivieren; aber auch weniger konsequente Typen können an ihrer Willenskraft arbeiten. Der Trick: Herausforderungen zur Routine machen. Die Probanden hatten die Aufgabe, sich direkt nach ihrem Arbeitstag zum Training aufzuraffen – was ihnen zu Beginn der Studie nicht immer gelang. Je häufiger sie sich aber überwinden konnten, desto leichter fiel es ihnen, an den darauffolgenden Tagen zu trainieren. Grund hierfür ist, dass sich Körper und Kopf gleichzeitig an die neuen Anforderungen gewöhnen.

„Da der Mensch ein bequemes Gewohnheitstier ist, passt er sich neuen Herausforderungen an, um bei der nächsten Gelegenheit besser damit klarzukommen“, erklärt Studienleiterin Kathleen Martin Ginis. Wer seinen inneren Schweinehund überwunden hat, den belohnt der körpereigene Hormonhaushalt zusätzlich mit glücklich machenden Botenstoffen – auch das erleichtert das nächste Training. Also: nicht lange überlegen, sondern einfach zur Feierabendrunde starten!



Nicht nachdenken – losfahren!

KRAUS

SPORTERNÄHRUNG

Ausdauer-Rübe

Rote-Bete-Saft steigert die Ausdauerleistung – das besagt eine aktuelle Studie der Universität Exeter (Großbritannien). In ihrem Versuch ließen die Forscher die Probanden eine Woche lang täglich einen halben Liter des purpurroten Saftes trinken. An den letzten drei der sechs Versuchstage absolvierten sie einen Belastungstest auf dem Fahrradergometer. In der zweiten Versuchsphase tranken die Probanden statt des Rote-Bete-Saftes Johannisbeersaft und fuhrten ebenfalls die Belastungstests. Ergebnis: Nach dem Rote-Bete-Saft benötigten die Teilnehmer bei gleicher Leistung 20 Prozent weniger Sauerstoff und hielten knapp zwei Minuten länger durch. Grund hierfür, so Wissenschaftler Andrew Jones, sei der hohe Nitrat-Anteil des Rote-Bete-Saftes. Nitrate verbessern die Sauerstoffverwertung in den Mitochondrien. Diese Vermutung bestätigte sich durch anschließende Lungenfunktionstests. Rote Bete fördert die Ausdauerleistung maßgeblich, so das Fazit der Forscher.



Gut für die Ausdauer:
Rote-Bete-Saft

EXPERTENRAT

Pause zwischen Marathons?

Beim Planen der Saison 2010 stellte ich fest, dass zwei meiner geplanten Marathons an direkt aufeinander folgenden Wochenenden stattfinden. Der erste (230 Kilometer/3.100 Höhenmeter) gehört zu meinen Standard-Marathons in unserer Region, der nächste (Dolomiti: 138 Kilometer/4.190 Höhenmeter) ist mein Highlight 2010. Reicht eine Woche zur Regeneration, oder ist es besser, am Wochenende vor dem Dolomiti nur eine kürzere Variante des Marathons, zum Beispiel 100 Kilometer, zu fahren? Ich bin 56 Jahre alt und nehme außer an ein paar RTF normalerweise jährlich an vier bis fünf Radmarathons teil. Bis jetzt lagen allerdings mindestens 14 Tage zwischen zwei Veranstaltungen. *Peter Hedler, Bischofsgrün*

■ Bei der Antwort auf diese Frage kommt es auf die Dauer der individuellen Regeneration an, die ganz

wesentlich von der Grundlagenausdauer abhängt. Grundsätzlich gilt: Je besser die Ausdauer trainiert ist, desto kürzer können die Pausen zwischen zwei Radmarathons sein. Aber auch bei sehr gut trainierten Freizeitfahrern sollten besser zwei Wochen zwischen derart fordernden Wettkämpfen liegen. Nicht zu unterschätzen sind übrigens auch die Anreisestrapazen.

Eine weitere Frage ist der Zeitpunkt des Marathons in der Saison und die Anzahl der Wettkämpfe, die Sie bis dato schon in den Beinen haben. In der Regel verdaut man Rennen im Laufe der Saison besser als am Anfang. Eine Rolle spielt dabei auch der Verlauf der Formkurve unmittelbar vorher: Wer gerade eine ansteigende Form besitzt, der wird sich auch von Marathon zu Marathon verbessern. Wessen Formkurve eher nach unten zeigt, bei dem wird sie diese Tendenz mit großer Wahrscheinlichkeit beibehalten. Wichtig ist auch die Frage, auf welchem Marathon

Ihre Priorität liegt. Hier scheint es der zweite (Dolomiti) zu sein. Insofern ist der Marathon eine Woche zuvor als Vorbereitungsrennen zu sehen: Ich empfehle die von Ihnen vorgeschlagene kürzere Variante – und zwar mit angezogener Handbremse! Dann kann das Rennen durchaus positive Effekte haben. In der Woche danach sollten Sie den Schwerpunkt auf Regeneration und aktive Erholung setzen: Fahren Sie fünf bis zehn Stunden im Kompensations- und Grundlagenbereich und ergänzen Sie dies am besten durch Sauna, Thermalbad und Massage.

Dr. Björn Stapelfeldt
leitet das Radlabor
Freiburg, wo er und sein
Team Radsportler zu den
Themen Biomechanik,
Leistungsdiagnostik und
Trainingsplanung beraten.

