

Auf einen Walk im August 2022

Oft bin ich gefragt worden, ob ich mich nicht endlich zur Ruhe setzen könnte. Ich wäre ja genug in Bewegung gewesen.

Nun, man kann nie genug in Bewegung bleiben. Der Mensch ist schließlich dafür geschaffen, in Bewegung zu bleiben. Vor vielen tausend Jahren war das für ihn lebensnotwendig. Nahrung jagen und vor Gefahren fliehen sicherten das Überleben.

Heute begegne ich den Säbelzahn tiger nur im Museum und selbst das Essen kann ich mir online bis vor die Haustür liefern lassen. Alles easy!

Doch unser Körper ist dafür nicht geschaffen! Er reagiert mit „Zivilisationskrankheiten“.

Dabei ist der Mensch eine wundervolle Schöpfung, besser als jede Maschine, die bei Gebrauch mehr und mehr verschleißt, passt sich der Mensch der Belastung, wenn sie richtig dosiert ist, an und wird leistungsstärker.

Dieses Prinzip ist die Grundlage jedes Trainings, ganz egal, ob ich im Spitzensport oder im Breitensport unterwegs bin.

Allerdings geht es mir nicht um sportliche Höchstleistungen und auch die individuellen sportlichen Leistungen habe ich erreicht.

Was mich umtreibt ist der Wunsch, fit und gesund, im Sinn von sich wohlfühlen zu bleiben. Das ist mein Ansporn für mein wöchentliches Training.

Um das effektiv und erfolgreich durchführen zu können, lohnt sich ein Blick in die „Trainingskiste“.

Wie bereits gesagt, ist der Mensch eine wundervolle Schöpfung, die bei dosierter Belastung nicht verschleißt, sondern mit Anpassung reagiert. Dies gilt für alle Bereiche, im Ausdauerbereich ist dies sehr schnell zu spüren. Auch in den anderen motorischen Grundbereichen, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination ist diese Anpassung an höhere Belastung spürbar. Selbst im kognitiven Bereich ist dies die Grundlage des Lernens.

Schauen wir uns den Ausdauerbereich exemplarisch an. Will ich hier Verbesserungen erzielen, muss ich erst einmal die Ausgangslage bestimmen. Nehmen wir an, mein Körper steckt eine Nordic Walking - Einheiten von einer Stunde ohne „Murren“ weg. Er wird diese Ausdauerleistung beibehalten, vorausgesetzt, es kommt zu keiner Einschränkung durch Krankheiten o.a.

Will ich meine Ausdauer erhöhen bzw. dafür sorgen, dass sie ein Leben lang hält, muss ich meinen Körper durch Trainingsreize „aus der Balance“ bringen. Entweder füge ich in der Woche eine weitere Ausdauereinheit hinzu oder ich verlängere meine Ausdauereinheit oder die Geschwindigkeit.

Entscheidend ist, dass dieser Trainingsreiz moderat erfolgt. Während meiner Laufzeit habe ich viele „Trainingsweltmeister“ erlebt, die eine Einheit nach der anderen ohne Pause ihrem Körper zugemutet haben, um sich anschließend zu wundern, dass ihre sportliche Leistungsfähigkeit in den Keller gegangen ist. Ein weiteres negatives Beispiel sind die, die meinen, Laufeinheiten würden nur dann „etwas bringen“, wenn sie losrennen als wäre besagter Säbelzahn tiger hinter ihnen her. Am Ende sind sie völlig platt und ausgelaugt, schimpfen auf die blöde Lauferei und hängen sehr schnell die Laufschuhe an den Nagel. Wer seinem Körper keine Zeit zur Anpassung gibt, der muss sich nicht wundern, dass dieser „aufmuckt“.

Bekommt der Körper seine Erholungsphase, passt er sich der Belastung an: das Herz-Kreislauf-System wird effizienter, die Muskulatur wird kräftiger, die Sauerstoffzufuhr umfangreicher u.v.m. Der Körper „merkt“ sich den Belastungsreiz und bereitet sich auf weitere Reize vor.

Dies klappt so lange, bis der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich auf die nächst höhere Belastung anzupassen. Dann sendet uns der Körper Signale, die sagen „genug ist genug“. Eines dieser Signale ist z.B. der Muskelkater.

Entscheidend ist, dass ich diese Körpersignale wahrnehme und richtig deute. Der frühere Glaube, Muskelkater ginge weg, wenn ich die gleiche Belastung wiederhole, hat sich längst als Irrglaube herausgestellt.

Gelingt es mir, in den Körper hineinzuhören, im Einklang mit dem Körper zu trainieren, dann passiert etwas Erstaunliches: ich werde nicht nur sportlich leistungsfähiger, sondern auch mental zufriedener und ausgeglichener. Ich entwickle eine Haltung, einen „inneren Kompass“!

Das alles spielt sich im Kopf ab und zeigt einmal mehr, dass Körper und Geist eine Einheit bilden.

Was für den Ausdauerbereich gilt, wirkt in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit und Koordination in gleicher Weise. Alterungsprozesse kann ich zwar nicht aufhalten, aber ein moderates Training der Muskelkraft und der Koordination ermöglicht z.B. eine prima Prävention gegenüber Stürzen und Verletzungen im Alter.

Ein moderates Training stärkt zudem das Immunsystem und schützt so vor Krankheiten, ja es hilft uns auch, die Klimaeinflüsse besser zu ertragen.

Das „Gemeine“ an der ganzen Geschichte ist nur, dass unser Körper auch ein „fauler Hund“ ist, auch unter dem Namen „innerer Schweinehund“ bekannt. Fallen die Trainingsreize aus oder bleiben sie auf dem alten Niveau, bleiben Anpassungen bzw. Verbesserungen aus. „Ein gutes Pferd springt halt nur so hoch, wie es muss!“ Schlimmer noch, unterbleiben Trainingsreize völlig, sei es durch Erkrankung, Verletzungen oder anderer Umstände, dann sinkt der Fitnesslevel fast so schnell wie er gestiegen ist.

Womit ich wieder beim Ausgangspunkt bin: Ich muss halt ständig in Bewegung bleiben. Hoffentlich ein Leben lang.

Mit einem Lächeln

Martin