

## DAS INTERVIEW

## „Auch für den Hobby-Läufer interessant“

Herzfrequenzmesser: Experte Dennis Blobel

Nicht nur die richtigen Schuhe sind für einen Läufer wichtig, sondern auch die richtige Trainingsmethode. Ein Herzfrequenzmesser hilft bei der Dosierung der Intensität. Wir sprachen mit Dennis Blobel, Experte für Herzfrequenzmesser im Hause Karstadt Sport, über den gezielten Einsatz von Pulsuhren, moderne Trainingsprogramme und den Sinn einer professionellen Leistungsdiagnostik.

Herr Blobel, noch immer laufen viele Hobby-Sportler ohne Herzfrequenzmesser. Welche Argumente sprechen dafür, sich eine Pulsuhr anzuschaffen?

Der große Vorteil liegt – auch für Lauf-Einsteiger – darin, dass man mit dem Messgerät sein Training deutlich besser kontrollieren kann. Gerade Anfänger neigen dazu, ihr Tempo zunächst zu hoch anzusetzen und dann nach 20 Minuten zu merken, dass die Puste ausgeht. Mit einer Pulsuhr wird so etwas nicht passieren, da sie sofort ein Signal aussendet, wenn der Läufer zu schnell unterwegs ist. Ein Herzfrequenzmesser ist daher nicht nur für angehende Marathon-Läufer, sondern auch für den Hobby-Läufer interessant, der nur



Karstadt Sport-Experte Dennis Blobel.

RN-Foto Menne

unregelmäßig joggt.

Die Firma Polar wirbt mit dem neuen Programm „OwnZone“. Was verbirgt sich dahinter?

„OwnZone“ misst die Herzvariabilität und orientiert sich durch einen kurzen Test, der vor dem eigentlichen Training durchgeführt wird, an der jeweiligen Tagesform des Läufers. Insofern kann der anzustrebende Richtwert mal bei 140 Herzschlägen pro Minute, mal bei 150 oder 120 liegen. Je nachdem, was ich trainieren möchte und wie ich mich fühle. Das Programm löst sich also von den vielen Standardformeln, die im Umlauf sind und von Experten ohnehin kritisch beurteilt werden. „OwnZone“ ist deutlich individueller, da die Uhr sofort erkennt, wenn man mal einen schlechten Tag hat und nicht so viel leisten kann wie üblich.

Kann „OwnZone“ eine professionelle Leistungsdiagnostik ersetzen?

Definitiv nicht! Wenn man die Möglichkeit hat, sich einer Leistungsdiagnostik zu unterziehen, sollte man das auf jeden Fall tun. Gerade für ältere oder übergewichtige Läufer ist es außerdem ratsam, sich vorab mit einem Arzt abzustimmen. So ist es möglich, gesundheitliche Risiken bereits im Vorfeld zu minimieren.

Die Uhren stecken voller Technik und Funktionen: Benötigt man ein Diplom, um mit ihnen zu recht zu kommen?

Nein. (lacht) Sämtliche Uhren sind leicht bedienbar – trotz der Fülle an Möglichkeiten, die sie bieten. Das meiste wird dem Benutzer durch die Menüführung abgenommen.

Interview: Matthias Dersch

## In sechs Monaten zum Halb-Marathon

### TRAININGSPLAN

Liebe Leser, selbst auch in Ihnen ein Hobby-Läufer schlummern, haben Sie jetzt die Chance, ihn zu wecken: Mit unserem Trainingsplan, den wir Ihnen im Zwei-Wochen-Rhythmus immer donnerstags an die Hand geben, wird auch aus Ihnen ein kleiner „Marathon“!

Trainingswoche 1 / KW51 • 20.12.10 – 26.12.10	
» MONTAG	Regeneration
» DIENSTAG	30min lockeres Laufen oder Walken
» MITTWOCH	Regeneration
» DONNERSTAG	30min lockeres bis leicht anstrengendes Laufen oder Walken
» FREITAG	Regeneration
» SAMSTAG	30min Alternativsport (Schwimmen, Aquajogging, Fahrradfahren, Skilanglauf etc), lockere Intensität
» SONNTAG	45min leicht anstrengendes Laufen oder Walken
» SONSTIGES	Auf die Woche verteilt 3x10-15min Dehnung für Beine und den Hüftbereich. Zusätzlich Kraftübungen (15min) 1-4 mit 20sec Belastung und 40sec Pause. Jede Übung 3x hintereinander.

Trainingswoche 2 / KW52 • 27.12.10 – 02.01.11	
» MONTAG	Regeneration
» DIENSTAG	30min leicht anstrengendes Laufen oder Walken
» MITTWOCH	Regeneration
» DONNERSTAG	45min lockeres bis leicht anstrengendes Laufen oder Walken
» FREITAG	Regeneration
» SAMSTAG	45min Alternativsport (Schwimmen, Aquajogging, Fahrradfahren, Skilanglauf etc), lockere Intensität
» SONNTAG	45min leicht anstrengendes Laufen oder Walken
» SONSTIGES	Auf die Woche verteilt 3x10-15min Dehnung für Beine und den Hüftbereich. Zusätzlich Kraftübungen (15min) 1-4 mit 20sec Belastung und 40sec Pause. Jede Übung 3x hintereinander.



Unter der Leitung von Trainer „Quälix“ Oliver Hahn bereiten sich in den kommenden sechs Monaten zehn Leser der Ruhr Nachrichten - die wir aus fast 100 Bewerbern ausgewählt haben - auf den ersten Marathon ihres Lebens vor. Auf ihrem Weg vom „Couchpotatoo“ zum „Marathon“ werden sie von uns im Zwei-Wochen-Rhythmus jeweils am Donnerstag im Lokalsport begleitet. Die Frau und der Mann, die sich gemessen an ihrem Einstiegsniveau am deutlichsten verbessern und am meisten zur Stärkung des Teamgedankens beitragen, reisen am Ende der „Sportlichen Herausforderung meines Lebens“ mit Explorer Fernreisen und je einer Begleitperson zum größten Laufsportereignis der Welt: dem New York Marathon. Wir wünschen allen Spaß, Geduld, Leidenschaft und Erfolg!



Bis an die Belastungsgrenze: Kornelia Seseke musste bei der Leistungsdiagnostik - ausgeführt von Sven Schrul, Geschäftsführer des Unternehmens „miles“ - mächtig schuffen. RN-Foto Menne

## Damit es weh tut

Für die angehenden „Marathonis“ hieß es: Sand und Laufband statt Weihnachtsmarkt

Jörg Jendrysik schüttelt sich. Sand, überall Sand - nichts für den selbst ernannten „Puddingmann.“ Eigentlich geh' ich ja lieber auf den Weihnachtsmarkt“, sagt der 46-Jährige - doch die Zeiten des entspannten Glühweinrinkens sind jetzt Vergangenheit. Das Training für den Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg (29. Mai 2011) hat begonnen.

Eine Stunde, einige Bauchmuskulübungen und unzählige Schweißperlen später hat Oliver Hahn ein Einsehen. „Das reicht für heute.“

Marzena Kupillas strahlt und schüttelt den Sand aus ihren T-Shirt. „Die Gruppe ist so super, da merk' ich gar nicht, wie anstrengend das

Training ist. Ich muss sofort meine Schwester anrufen und ihr davon erzählen.“ Und ihrem Sohn - denn um ihn zum Sport zu motivieren, hat sich die 38-Jährige schließlich bei dem Projekt beworben. Ihr eigener Ehrgeiz („Ich will den Marathon um jeden Preis schaffen“) ist bisher aber

noch nicht auf ihren Kleinen übersprungen. „Bislang sitzt er nur im Wohnzimmer und schaut bei meinen Bauchmuskulübungen zu.“

Auch Jörg Jendrysik wartet bislang vergeblich auf familiäre Mitläufer. Dabei gehören seine Frau und seine 14-jährige Tochter zu seinen ärgsten Skeptikern. „So ganz glauben sie noch nicht, dass ich 42 Kilometer wirklich durchstehe“, sagt der Kriminalbeamte und nimmt einen großen Schluck aus der Wasserflasche. Doch ein Blick in seine müden Augen verrät - in ihm schlägt ein Kämpferherz. Das Fazit der ersten gemeinsamen Trainingseinheit: hoher Spaßfaktor, gepaart mit jeder Menge Muskelkater und ausbaufähigen Trainingsleistungen.

Viel Spaß, wenig Ausdauer

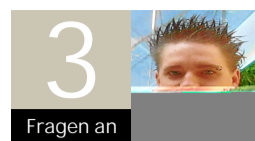
Ein Ergebnis, das auch die Leistungsdiagnostik ein paar Tage später bestätigen sollte. „Ähm, ich habe wohl kein Grundlagenausdauer“, sagt Stefan Husmann und sein Ton klingt leicht entschuldigend. Überraschung - wer konnte das ahnen, ist der 26-Jährige bislang noch nie länger als sechs Kilometer gelaufen... „Aber ich arbeite an mir.“ Eine andere Wahl wird er nicht haben, denn die ersten Trainingspläne sind auf dem Weg. „Gut so“, sagt Jörg Jendrysik. Schließlich will er seinen leidigen Spitznamen schnellstmöglich ablegen.

Alexandra Neuhaus



Oben: Merlin Olk (r.) lässt sich von Leistungsdiagnostiker Sven Schrul die Auswertung seiner Werte erklären. Unten: Vor dem ersten Training konnten unsere angehenden „Marathonis“ noch lachen. RN-Foto (2) Menne, privat

## „Ich kann schneller“



Nils Wiemann, Kandidat

Bislang haben Sie ja nur als Schlagzeuger der Cover-Band „Harter Hans“ Gas gegeben. Passt das überhaupt, ein Schlagzeuger in Laufschuhen?

Klar, ich kann zwar montags und mittwochs aufgrund der Proben abends nicht trainieren, aber sonst fühle ich mich in Laufschuhen schon wohl und habe bislang auch brav die Vorgaben des Trainers befolgt. Letzte Woche bin ich dreimal 30 Minuten gelaufen.

Gelaufen oder gegangen?

Das war irgendwas dazwischen. Ich hätte schneller gekonnt, aber ich wollte mit Puls 130 laufen. Ich habe nur gehofft, dass mich keiner sieht, weil ich mir so langsam vorkam. Aber der Trainer sagt: Ihr müsst euch beim Laufen noch unterhalten können, sonst wird das nichts mit der Grundlagenausdauer.

Puls 130? Hat das die Leistungsdiagnostik ergeben?

Ja. Ansonsten ist bei der Leistungsdiagnostik noch herausgekommen, dass ich an meinem Gewicht arbeiten muss, aber das war mir auch vorher schon klar.

Gespräch: Alexandra Neuhaus

## NOTIZEN

### 1000 Teilnehmer schon gemeldet

Es läuft beim 28. Rhein-Ruhr-Marathon. Für die Rennen am 29. Mai 2011 im Sportpark Duisburg haben bereits über 1000 Teilnehmer gemeldet. Der Stadtsportbund Duisburg (SSB), der mit dem LC Duisburg veranstaltet, registrierte einen echten Run auf die Startnummern für die klassische Distanz über 42,195 Kilometer, den Halbmarathon, den Inline-Marathon und die Staffeln. Das Ergebnis nach dem ersten Meldeschluss (31. Oktober) rechnet Geschäftsführer Uwe Busch auf mögliche 7000 Läufer am 29. Mai hoch. „Wir sind so gut wie im Vorjahr zum ersten Meldeschluss. Bei den Rennen waren es dann mehr als 7200 Starter.“

### Dehnen, oder doch nicht?

Dehnen vor und nach dem Sport minimiert das Verletzungsrisiko bei Sportlern nicht. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Studie des US-Leichtathletikverbands „Track and Field“. Nach drei Monaten ohne Stretching hatten 16 Prozent der Studienteilnehmer eine Laufverletzung und mussten mindestens drei Tage pausieren - genau so viele wie in der Vergleichsgruppe, die streng nach Anleitung gedehnt hatte. Immerhin: Wer ans Stretching gewöhnt war und für die Studie drauf verzichtete, verletzte sich deutlich häufiger. Geschadet haben die Dehnübungen indes keinem.

» Fotostrecke: Alle Kandidaten im Überblick  
» Foto-Guide: Stabilisations- und Muskel-Übungen