



**Sportwelt
Verlag**

Vorsprung durch Wissen aus dem Sportwelt Verlag

Trinews 11/2011

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Krafttraining für Triathleten“
- Rezension von „Die Methusalem-Strategie“
- Interview mit Ralf Preissl
- Vorschau auf die Trinews 12/2011



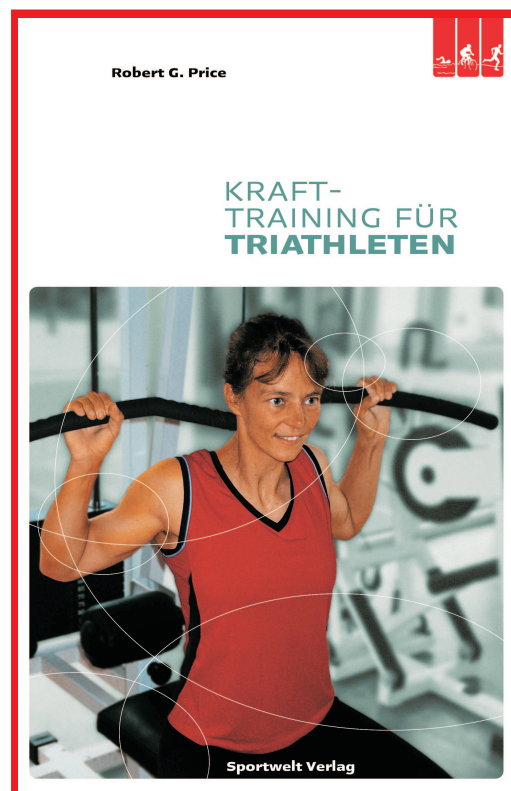
Zitat des Monats

„Wer sich selbst besiegt, ist stark.“
(Lao-tse)

KRAFTTRAINING FÜR TRIATHLETEN

Das Individualitätsprinzip

Wie die Überschrift schon signalisiert, sind nicht alle Menschen gleich. Im Krafttraining kann es sowohl körperliche als auch psychologische Unterschiede geben. Einige Menschen haben von Natur aus eine bessere Muskelentwicklung als andere. Einer der Hauptgründe für diese genetisch bedingten Unterschiede ist die Menge an schnell zuckenden Fasern – auch FT-Fasern („fast twitch“) genannt –, die ein Mensch besitzt. FT-Fasern können schneller und stärker wachsen als andere Muskelfasern. Seien Sie nicht frustriert, wenn andere Sportler anfangs schnellere Muskelzuwächse realisieren. Auch Sie können und werden mit den hier vorgestellten Programmen enorme Steigerungen erfahren. Wenn Sie beharrlich dabei bleiben und hart trainieren, werden Sie





fast alle anderen einholen und überholen. Schnell und langsam zuckende Fasern sind noch einmal ausführlich im Abschnitt Muskelfasern erklärt.

Kraftsportler unterscheiden sich auch in mentaler und psychologischer Hinsicht voneinander. Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Präferenzen mit Hinblick auf die Art und Weise ihres Trainings, die Übungen, die sie gerne machen und die Trainingshäufigkeit. Viele der unterschiedlichen Programme in diesem Buch basieren auf verschiedenen Stilen, die alle auf gleichermaßen legitimen Trainingsprinzipien beruhen. Einige Programme dienen dem Kraft- und Massezuwachs, andere der Schnellkraftverbesserung und wieder andere dienen der Verbesserung von Kondition, Kraftausdauer und Fettverbrennung.

Übertraining und Erschöpfung

Jeder erreicht bei seinem Training irgendwann ein Leistungsplateau. Wenn das erreicht ist, sind weitere Leistungsverbesserungen nur sehr schwer zu erzielen. Oftmals sind solche Leistungsplateaus aber auch die Folge eines Übertrainings.

aus: „Krafttraining für Triathleten“

202 Seiten, 22,95 EUR, ISBN 978-3-9811428-9-1

Portofrei im Sportwelt Verlag Shop: www.sportwelt-verlag.de/buechershop/

Vorschau

Die Dezember-Ausgabe bietet einen Überblick über diverse Triathlon-Bücher.

Und Sportfotograf Ingo Kutsche berichtet über sein interessantes Leben.

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de

Der Sportwelt Verlag ist auch auf Facebook!

Übertraining entwickelt sich nicht schlagartig während einer besonders harten Trainingseinheit (das wäre eher eine vorübergehende Überbelastung), sondern entsteht langsam im Verlauf der Zeit. Es ist wichtig, dass Sie sich beim Krafttraining selbst zu immer höherer Leistung antreiben, aber Sie müssen wissen, wann Sie es übertreiben. An allen sieben Wochentagen zu trainieren, ist ein Beispiel für Übertraining. Wir alle brauchen Trainingspausen, damit sich unsere Muskeln erholen und regenerieren können. Es sind genau diese Ruhetage, an denen die Muskeln wachsen und Kraft gewinnen. Keines der hier vorgestellten Programme verlangt, dass Sie an sieben Tagen die Woche Gewichte stemmen, weil Ihnen das keine Zeit zur Muskelregenerierung geben würde. Selbst die stärksten und muskulösesten Athleten, Bodybuilder und Gewichtheber legen mindestens einen Ruhetag pro Woche ein.

Muskeln brauchen mindestens 48 Stunden, um sich von einer Krafttrainingseinheit zu erholen. Aus diesem Grund sollten Sie nie dieselbe Muskelgruppe an zwei aufeinander folgenden Tagen trainieren.



**Sportwelt
Verlag**

DIE METHUSALEM-STRATEGIE

von Dr. Michael Nehls

Die meisten Menschen werden zwar älter als ihre Vorfahren vor zwei, drei Jahrhunderten, doch wird durch diese zusätzliche Lebenszeit in der Regel auch die Krankheitszeit verlängert. **Wir werden also immer älter, um immer länger krank zu sein** – eine wenig erstrebenswerte und absolut vermeidbare Entwicklung!

Dass und warum es möglich ist, gesund und fit älter zu werden, zeigt Michael Nehls in „Die Methusalem-Strategie“.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert: **Teil 1** erklärt viele grundlegende Zusammenhänge zwischen der Evolution des menschlichen Körpers, seinem Daseinszweck und dem Bewusstsein. Laut Nehls besteht der Sinn des Lebens vor allem in der Vermehrung von Information. Damit ist nicht nur genetische Information gemeint, die eine körperlich-materielle Ausprägung hat, sondern auch die sogenannte memetische Information: die Verbreitung von Ideen und Vorstellungen aus reinem Selbstzweck. Wer sich noch nie mit diesem Thema auseinandergesetzt hat, mag manche Passagen schwer verdaulich finden. Dennoch drückt Nehls sich insgesamt sehr verständlich aus und baut alle Gedanken logisch aufeinander auf. Und es lohnt sich, das Konzept zu verstehen, denn es dient als Grundlage für **Teil 2**, in dem die **Methusalem-Formel** vorgestellt wird:

Die Bausteine für ein gesundes Altern bestehen aus positiv genutzter Zeit, einer erfüllenden Lebensaufgabe, Bewegung entsprechend unserer genetischen Veranlagung als Jäger und Sammler, einer gesunden Ernährung, einem ausgeglichenen Selbst und einer soliden Einbindung in die Gemeinschaft.



Einfach und revolutionär

Dieses Buch stellt kritische bis provokative Fragen zu nahezu allen gängigen Lebensbereichen – freier Wille, Bewusstsein, Sinn des Lebens, etc. – und gibt ebenso simple wie unkonventionelle Antworten. Die persönliche Verantwortung für das eigene Leben kann – und sollte – jeder Mensch jederzeit übernehmen. Manche Erkenntnisse sind unbequem und werden nicht jedem Leser gefallen. Für Fast-Food-Produzenten, Werbeindustrie und Pharmakonzerne dürften sie gar ein Graus sein. Sie ebnen allerdings den Weg in eine neue, selbstbestimmte und gesunde Zukunft!



TRINIEWS



Erfahrungen aus erster Hand

Als Neurobiologe und Arzt weiß der Autor, wovon er spricht. Er war früher selbst jahrelang Leiter von Pharma- und Biotechunternehmen, in denen er an Medikamenten gegen „Zivilisationskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Diabetes und andere Stoffwechselstörungen forschte – bis ihm bewusst wurde, dass es diese Krankheiten gar nicht geben müsste!

Zivilisationskrankheiten sind ein Zeichen für Überforderung, weil unsere genetische Veranlagung als Jäger und Sammler mit der „modernen“, ebenso hektischen wie bewegungsarmen Lebensweise nicht zusammenpasst. Übrigens ist der menschliche Körper derart komplex, dass es nie Medikamente ohne schädliche Nebenwirkungen geben wird. Daher ist es so wichtig, Krankheiten rechtzeitig vorzubeugen, statt sie nachher zu bekämpfen.

Fazit

Alles in allem handelt es sich bei der „Methusalem-Strategie“ um ein absolut lesenswertes Buch, das das Leben positiv verändern und uns einige gesunde Lebensjahre mehr beschern kann. Es sollte in keinem Bücherregal fehlen.

„Die Methusalem-Strategie“: 176 Seiten, 19,90 EUR, ISBN 978-3-9814048-3-8

Moderne Ernährung ist, trotz all ihrer Vorzüge, Mitursache für die meisten unserer Zivilisationskrankheiten. Sport wiederum ist nur dann wirklich gesund, wenn dem erhöhten Stoffwechsel eine hochwertige Ernährung gegenüber steht.

Mit dem **„Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung“** ist es den beiden Spezialisten in ihren Gebieten gelungen, sportliche Betätigung und wissenschaftlich begründete Ernährungsprinzipien miteinander in Einklang zu bringen.

Seit ich diesen Prinzipien folgendermaßen erfolgreich beim Race Across America teilnahm, empfehle ich das Paläo-Prinzip uneingeschränkt.

*Dr. habil. Dr. med. Michael Nehls,
Autor von „Die Methusalem-Strategie“*

Es geht auch anders

Durch Arbeitsstress und ungesunde Ernährung war Nehls im Laufe der Jahre übergewichtig geworden und selbst ein Kandidat für seine Medikamente. Um dem entgegenzuwirken, fing er 2002 an, Sport zu treiben und auf seine Ernährung zu achten. Das Ergebnis war beachtlich: Er nahm nicht nur ab und wurde wieder einigermaßen fit – nein, Michael Nehls nahm 2008 und 2010 am Race Across America teil, bei dem die gut 4.800 Kilometer von der Westküste der USA bis zur Ostküste in maximal 12 Tagen zurückgelegt werden müssen. Indem Nehls sich an seine Methusalem-Strategie und das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung hielt, schaffte er die Strecke beide Male ungewöhnlich entspannt und ohne die sonst üblichen Schmerzen ... und Schmerzmittel: Die Methusalem als Metapher fürs Leben.



Ralf Preissl

Geburtstag:	1976
Geburtsort:	Dingolfing
Größe:	185 cm
Gewicht:	72-75 kg
Wohnort:	Regenstauf
Erster Triathlon:	Quelle Challenge Roth 2002
Erste Langdistanz:	Quelle Challenge Roth 2002, ca. 10:50 Std.
Webseite:	www.laufstilanalyse.de



Hallo Ralf, vor rund zwei Jahren haben wir uns schon mal unterhalten, inzwischen bist Du Trainer. Hast Du etwa den aktiven Sport an den Nagel gehängt?

Nein, so schlimm ist es dann doch nicht. Aber natürlich habe ich neben der Arbeit, Familie und dem Nebenjob als Trainer jetzt weniger Zeit für mein eigenes Sportprogramm.

Hattest Du als Diplom-Ingenieur etwa Langeweile? Oder wie kommt es, dass Du den Trainerschein gemacht hast?

(lacht) Von Langeweile kann keine Rede sein! Aber nachdem ich 24 Jahre lang recht intensiv Ausdauersport betrieben habe und auch ziemlich erfolgreich war, kamen immer öfter Trainingskollegen und Freunde auf mich zu und fragten, ob ich ihnen nicht Tipps geben oder einen Trainingsplan schreiben könnte.

Irgendwann wurde das immer mehr, und dann wollte ich mir mit der Ausbildung als Trainer auch die offizielle Befähigung erwerben, andere zu trainieren. Das eigentliche Fachwissen bzw. die praktische Erfahrung habe ich aber doch eher in meiner eigenen aktiven Zeit gewonnen.

Dein allererster Triathlon war ja gleich die Langdistanz in Roth und ist recht holprig verlaufen. Würdest Du anderen Athleten etwa den gleichen Einstieg ins Wettkampfgeschehen empfehlen?

Um Himmels willen, nein! Ich war damals sehr spontan durch einen Kumpel auf die Idee gekommen, in Roth zu starten, obwohl ich noch nie vorher geschwommen war. Das Ganze war eine ordentliche Quälerei – hat aber doch auch viel Spaß gemacht; vor allem das Ambiente war toll. Damals hat mich vor allem die Herausforderung gereizt, allein mit allem klarzukommen, und dabei habe ich zwangsläufig viele Fehler gemacht. Was das Falschmachen angeht, kenne ich mich also bestens aus. ;-)

So? Dann erzähl doch mal, was Du so an „sportlichem Unsinn“ getrieben hast.

Eigentlich hatte ich ein ganz gutes Talent als Radfahrer, vor allem auf der Kurzdistanz. Dort hatte ich auch die besten Erfolge. Aber am meisten gereizt hat mich nun mal die Langdistanz, und ich wollte prinzipiell beides: auf der Kurzdistanz schneller werden und mal nach Hawaii. Das hat sich natürlich nicht gerade toll ergänzt.

Was sind denn die Hauptfehler, die Du jetzt bei den von Dir betreuten Athleten siehst?

Ich betreue vor allem Einsteiger und ambitionierte Fortgeschrittene, keine Profis. Das heißt, die Leute sind meist hoch motiviert und wollen – wie ich früher – zu schnell zu viel erreichen. Dabei gönnen sie sich zu wenige Pausen, trainieren zu hart und vergessen, dass auch die Anforderungen von Beruf und Familie „Stress“ bedeuten können, so dass die Gesamtbelastung oft zu hoch ist. Sie wollen eben aus der knapp bemessenen Freizeit das Maximum herausholen und übertreiben es dabei.

Bei gemeinsamen Trainingseinheiten laufen oder fahren die meisten deutlich schneller als ich. Im Wettkampf ist es dann aber genau umgekehrt: Da bin ich trotz geringerer Trainingszeit vor ihnen – zumindest noch. Mal sehen, ob auf Dauer meine Fitness oder meine Fähigkeiten als Trainer besser sind. ;-)

Wie lässt sich denn eine solche Übermotivation bändigen?

Tja, das ist zwar nicht leicht, aber wichtig! Gerade wenn man am Ende einer Saison eine längere Pause gemacht hat und dann für das nächste Jahr die neuen Ziele in Angriff nehmen will, muss man eben vernünftig ans Training herangehen, und nicht wie wild hohe Umfänge trainieren, sondern mehr Technik, Koordination und Beweglichkeit.

Ist der Winter für Dich auch die Zeit des Krafttrainings?

Ja, wobei Krafttraining nicht nur auf den Winter beschränkt sein sollte. Im Sommer eignen sich dann aber auch Krafteinheiten in den jeweiligen Disziplinen, also z.B. Bergsprints oder Sprünge.

Wie sind Deine Erfahrungen mit Verletzungen?

Ich habe offenbar super Knorpel, Sehnen und Bänder und auch sonst einen recht robusten Körper, so dass ich von richtigen Verletzungen bisher verschont geblieben bin. Allerdings neige ich zu gewissen Dysbalancen, bekomme z.B. bei langen Einheiten Probleme durch die einseitige Belastung. Da ist es dann ganz wichtig, dass ich begleitendes Krafttraining und Stretching mache und nicht nur die Oberschenkel trainiere! Das ist ohnehin mein Tipp für viele Athleten: Wenn aus Zeitgründen mal eine Einheit ausfallen muss, sollte man lieber eine Ausdauerinheit streichen als eine Kraft- oder Koordinationseinheit.

Was hat sich denn für Dich jetzt konkret geändert, seit Du Trainer bist?

Mein eigenes Training tritt natürlich in den Hintergrund, und ich kann weniger auf meinen Körper hören. Bei einigen Pflichtterminen wie dem Lauf-ABC, begleitenden Trainingseinheiten oder Schwimmkursen kann ich zwar einerseits beim Sport etwas vor- und mitmachen, aber wenn es mir mal nicht so gut geht, kann sich der „Vorturner“ keine Pause nehmen. Mein sportlicher Biorhythmus muss eben jetzt hinter den Pflichtterminen anstehen. Das ist aber okay so, denn schließlich stehen jetzt ja auch nicht mehr meine eigenen sportlichen Ziele im Vordergrund sondern die meiner Athleten, und diese neue Herausforderung genieße ich sehr!

Dann wünsche Dir ein gutes Händchen bei all Deinen Trainingsmaßnahmen und bedanke mich ganz herzlich für das nette Gespräch!