

ZITNESS – FITNESSRATGEBER



Voller Elan und Fitness in den Herbst

Heute mit: Vorstellung und Laktatstufentest



starten. Seine Trainingsziele formuliert er folgendermassen: «Ich möchte meine Ausdauer und Kondition aufbauen und hoffe, damit meine Beweglichkeit zu verbessern.»

KARIN KOPP IST 29 JAHRE ALT und hat diesen März ihrer Tochter Alisha das Leben geschenkt. Die diplomierte Pflegefachfrau arbeitet zurzeit bei



der Kinderspitexplus und bastelt und liest gerne. Vor ihrer Schwangerschaft war Karin Kopp sehr sportlich, sie joggte oft, machte den Vitaparcours, ging einmal pro Woche ins Pilates und turnte einmal pro Woche im Turnverein. Auch sie hat sich für ein Personal-Training bei Raffaella Husner entschieden. «Da meine Rückenmuskulatur durch die Schwangerschaft geschwächt wurde und ich Alisha viel herumtrage, möchte ich mit diesem Personal-Training vor allem meine Rückenmuskulatur wieder aufbauen und meine Kondition verbessern. Wichtig ist mir aber, dass ich meine Tochter zum Training mitnehmen kann, sie irgendwie in den Ablauf einbinden kann.»

KARIN UND RETO HABEN BEIDE den Laktatstufentest kürzlich absolviert. Vor jedem Start eines Personal-Trainings führt Raffaella Husner einen Laktatstufentest durch, um den individuellen und optimalen Trainingspuls zu errechnen. Der Test besteht aus aufeinanderfolgenden Leistungsstufen. Jeweils nach Ablauf einer festgelegten

Strecke wird die Leistung um eine Stufe erhöht. Am Ende einer jeden Leistungsstufe wird am Ohrläppchen etwas Blut entnommen, welches zur Laktatanalyse benötigt wird.

BEI EINER HOHEN INTENSITÄT kann aufgrund eines Sauerstoffmangels in den Muskelzellen Glukose nicht mehr vollständig zu CO₂, Wasser und ATP abgebaut werden, wodurch Laktat (Milchsäure) entsteht. Die Messung dieses Laktatgehaltes gibt also Aufschluss über die Intensität des Trainings, ob man in eine Sauerstoffschuld gekommen ist oder nicht. Ein Gesundheitstraining (kein Leistungs- oder Spitzentraining) sollte mehr oder weniger knapp unter der anaeroben Schwelle absolviert werden. Der Begriff anaerobe Schwelle ist ein Fachbegriff aus der Sportmedizin und der Leistungsphysiologie. Es handelt sich dabei um die höchstmögliche Belastungsintensität, welche noch ohne zunehmende Übersäuerung aufrecht erhalten werden kann. Es herrscht hier also gerade noch ein Gleichgewichtszustand zwischen Laktatbildung und -elimination. Die anaerobe Schwelle liegt bei den meisten Menschen in der Nähe einer Laktatkonzentration von 4 mmol/l; dieser Laktatwert wird daher häufig zur Definition der anaeroben Schwelle verwendet. Der Wert von 4 mmol/l kann als Durchschnitt angesehen werden, ist jedoch nicht allgemeingültig. Es sind grössere individuelle Schwankungen möglich.

ZUSÄTZLICH ZUR BLUTENTNAHME werden die Herzfrequenz, die Geschwindigkeit und der Borgwert aufgezeichnet. Der Test dauert 45 bis 60 Minuten. Danach werden in einem Diagramm Leistung, Laktatwert, Herzfrequenz und Borgwert graphisch dargestellt und so die Leistung an der anaeroben Schwelle errechnet. Da sich mit fortschreitendem Training die anaerobe Schwelle verschieben kann, ist es sinnvoll, den Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

DIE ERSTEN RUNDEN WAREN FÜR beide ziemlich

FITNESSTIPP DER WOCHE

ALLER ANFANG IST LEICHT!

Im Alltag findet man viele kleine Trainingseinheiten, die einen kein Geld und keine Zeit kosten und die eine riesige Wirkung haben. Zum Beispiel: Treppensteigen! Jede Treppe hochgehen, der man begegnet, anstatt den Lift zu nehmen. (RH)

Husner-Personal-Training.ch
Sportberatung Zofingen

Raffaella Husner

MSc ETH in Bewegungswissenschaften
Turn- und Sportlehrerin ETH
Personal Trainer SPTV

Mobile 076 4907418



www.husner-personal-training.ch
info@husner-personal-training.ch

locker (Geschwindigkeit: Anfangsgeschwindigkeit 6 km/h entspricht zügigem Gehen, Geschwindigkeit wurde immer über zwei Runden [BZZ] gehalten und dann um einen Stundenkilometer erhöht, nach jeder Stufe wird der Blutlaktat Spiegel gemessen). Das Wetter war an beiden Testtagen ziemlich warm und so war starker Wille gefragt, bis an die individuelle Leistungsgrenze zu gehen, und das auch noch auf einer langweiligen Rundbahn. Mit erhöhter Stufe wurden jedoch auch die Köpfe immer röter, bis schliesslich beiden früher oder später die Puste ausging. Alisha hatte im Übrigen keine besondere Freude an diesem Test. Sie strahlte zwar, wenn Karin auf ihren Runden auf sie zukam, weinte aber, wenn ihr Mami einfach an ihr vorbeirannte.

RETO BLASER IST 32 JAHRE ALT

und hat bisher nicht regelmässig Sport betrieben. Der Projektleiter geht gerne in den Ausgang, mag Snowboarding und grilliert gerne im Sommer. Seit Anfang dieses Jahres trainiert er einmal pro Woche Pilates, hat sich nun aber entschlossen, mit Raffaella Husner ein Personal-Training zu



Ihr Fotoprofi in Zofingen

Mehr Top Angebote unter www.opix.ch



-200.-*

Sony Alpha 700
12.4 Megapixel,
2,7 Zoll Display



-500.-*

Sony Alpha 850
24.6 Megapixel, Vollformat-Sensor
3.0 Zoll Display



-200.-*

Sony Alpha 350K
14.2 Megapixel, Live View
2,7 Zoll Display, Objektiv
18-70mm



-10%

Sony HVL-F42AM
Blitzgerät mit Leitzahl 42
Kurzeitsynchronisation
Drathloses Auslösen möglich

PROMOTION*

Gültig am 02. + 03. Oktober 2009

*Eintausch alt gegen neu:

Für Ihre alte Kamera, analog oder digital, kompakt oder reflex erhalten Sie bei uns Geld!	
Eintausch auf Sony A850 Body	-Fr. 500.-
Eintausch auf Sony A700 Body	-Fr. 200.-
Eintausch auf Sony A350K	-Fr. 200.-
Eintausch auf Sony DSC-W275	-Fr. 120.-



-120.-*

Sony DSC-W-275
12.1 Megapixel, 5 x Zoom 28-140mm
2,7 Zoll Display, inkl. Akku und Ladegerät
GRATIS: Schutztasche

Inkl. Premium Service

Auf Foto-Kameras aller Marken erhalten Sie bei uns folgende Zusatzleistung:

- + 1 Jahr zusätzlicher Vollgarantie
- + 1x Pro Jahr kostenlose Reinigung, Kontrolle inkl. Sensorreinigung solange das Gerät in Betrieb ist!
- + Kostenloser Support auch Jahre nach dem Kauf



OPIX
digitale fotografie
by frezza
Tel. 062 534 02 60

Vordere Hauptgasse 70
4800 Zofingen

Auf allen Geräten
min. 2 Jahre Garantie

1681824