

KRAFTVOLL.
Auf speziellen
Trainingsgeräten
überprüft Patrick
Dobrovits, wie
viel Muskelkraft
in mir steckt.
Da ist Luft nach
oben...
trainingslab.at



Sport

NACH
MASS

Der innere Schweinehund ist wieder einmal sehr stark und kämpft mit allen Mitteln gegen jeden Funken Enthusiasmus an, der zu mehr Bewegung und Fitness führen könnte. Und ja, ich weiß, Nahrungsergänzungsmittel reichen nicht, um gesund zu bleiben, und Couching ist nicht der Trendsport schlechthin, um fit älter zu werden.

Allein, die Lösung, wie man nicht nur fit wird, sondern auch dranbleibt, regelmäßig Sport zu treiben, hat sich mir bis dato nicht erschlossen. Bis neulich eine Freundin Patrick Dobrovits und sein Trainingslab in Neunkirchen erwähnt hat. Hier kann man nicht nur eine Leistungs- und Kraftdiagnostik machen lassen und weiß dann über seinen sportlichen Ist-Zustand genau Bescheid, sondern bekommt auch einen maßgeschneiderten Trainingsplan. „Sounds like a plan“, würde eine andere Freundin meinen, also machte ich mich auf den Weg.

Patrick und ich gegen meinen Schweinehund

Ein wenig Bammel macht sich breit, wenn man mit futuristisch anmutender Atemgasmaske auf dem Ergometer sitzt und danach einen Parcours durch die Trainingsgeräte der Kraftkammer macht. Wie wird wohl das Ergebnis ausfallen? Nach 45 Minuten habe ich viele Fragen und Patrick Dobrovits hat die passenden Antworten.



Wie fit bin ich und trainiere ich richtig? Eine Leistungsdiagnostik im Trainingslab zeigt schonungslose Ergebnisse und macht klar, warum gezieltes Kraft- und Ausdauertraining für die Frauengesundheit wichtig sind.

VON Karin Garzarolli

Patrick Dobrovits im Talk

Du hast bei mir eine umfassende Diagnostik gemacht, inklusive Körperanalyse, Krafttest und Laktatmessung. Was sagen die Ergebnisse insgesamt aus?

Die Analyse zeigt ein sehr stimmiges Bild. Deine Körperkomposition liegt im gesundheitlich guten Bereich, mit moderatem Körperfettanteil und überdurchschnittlicher Muskelmasse. Das passt gut zu den Ergebnissen der Kraftdiagnostik, wo du ebenfalls im Referenzbereich liegst. Der Laktatbeziehungsweise Spiroergometrie-Test ergänzt das Ganze, weil wir damit sehen, wie effizient dein Herz-Kreislauf-System arbeitet und in welchen Intensitäten dein Training besonders sinnvoll ist.

Viele verlassen sich auf den BMI.

Wie sinnvoll ist dieser Wert?

Der BMI ist nur ein grober Orientie-

rungswert. Er sagt nichts über Muskeln oder Fettverteilung aus. Entscheidend ist die Körperzusammensetzung. Erst wenn wir Muskelmasse, Fettanteil oder viszerales Fett betrachten, bekommen wir ein realistisches Bild von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Was hat die Kraftdiagnostik konkret gezeigt?

Wir messen nicht nur die Maximalkraft, sondern auch das Verhältnis zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Ziel ist Balance und Funktionalität. Bei dir liegen die Werte sehr nah am Referenzbereich, kleine Seitenunterschiede sind normal und gesundheitlich unproblematisch.

Welche Rolle spielt der Laktattest?

Der Laktattest zeigt, wie dein Körper auf steigende Belastung reagiert und wann der Stoffwechsel stärker in den anaeroben Bereich wechselt. ➤



RADIO

TO

GO

IN GANZ
ÖSTERREICH

Superfly.fm
Your Soul Radio

wellbeing

Dadurch können Trainingszonen präzise festgelegt werden. Gerade für Frauen, die oft „nach Gefühl“ trainieren, ist das spannend, weil man erkennt, wann ein Training wirklich effektiv für das Herz-Kreislauf-System ist und wann es eher zu locker bleibt.

Warum spielt Krafttraining gerade für Frauen eine so große Rolle?

Weil es der wichtigste Schutzfaktor gegen Osteoporose ist. Durch den Zug der Muskulatur auf den Knochen entstehen Reize, die die Knochendichte erhalten oder verbessern können. Viele Frauen trainieren vor allem Ausdauer, lassen aber intensives Krafttraining aus. Genau das fehlt dann aber für die Knochen.

Reicht leichtes Training mit vielen Wiederholungen?

Für die Gesundheit ist Bewegung immer gut, aber für die Knochen braucht es ausreichend Widerstand. Also Gewichte oder Übungen, bei denen die letzten Wiederholungen wirklich an-

strengend sind. Erst dann entsteht ein Reiz, der Anpassungen auslösen kann.

In letzter Zeit hört man oft, Krafttraining würde Ausdauertraining ersetzen. Stimmt das?

Nein, aus gesundheitlicher Sicht nicht. Krafttraining und Ausdauertraining haben unterschiedliche Aufgaben. Kraft stärkt Muskulatur und Knochen, Ausdauer schützt das Herz-Kreislauf-System. Beides sollte Teil einer Trainingswoche sein.

Was empfehlst du konkret?

Ideal sind zwei Kraft- und zwei Ausdauereinheiten pro Woche. Wie intensiv das Ganze ist, hängt von den persönlichen Zielen ab. Der Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist auf langfristige Sicht jedoch eine Kombination aus beiden Trainingsformen.

AUSDAUERND? Bei der Spiroergometrie wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems analysiert.





AM PUNKT. Der kleine Piks am Ohr-läppchen tut nicht weh. Der Laktat-test zeigt an, in welcher Intensität das Training Sinn macht.



Die 6 wichtigsten Aspekte zum Thema Ausdauertraining

1. Regelmäßig ausgeführt, trainiert es Herz und Kreislauf, senkt das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und metabolische Erkrankungen.
2. Es verbessert die Leistungsfähigkeit und Regeneration.
3. Empfohlen sind mindestens zwei Einheiten pro Woche.
4. Geeignete Formen: zügiges Gehen, Laufen, Radfahren oder andere rhythmische Bewegungen mit moderater Intensität.
5. Auch Schwimmen ist ein gutes Ausdauertraining, aber wegen Auftrieb und fehlender Schwerkraft kaum zur Osteoporose-Prophylaxe geeignet – dafür sollte man auf Laufen umsteigen.
6. Ideal ist die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, da sie sich ergänzen, einander aber nicht ersetzen.

So geht Ausdauer für ein gesundes Herz

„Ein bis zwei Mal pro Woche sollte Sie der Ausdauersport schon zum Schwitzen bringen“, meinte etwa der Internist neulich zu mir. Mit dem Nachsatz, dass dies gut für das Herz-Kreislauf-System sei. Womit er im Recht ist, immerhin zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den führenden Todesursachen bei Frauen ab ihrem 50. Lebensjahr.

Durch den sinkenden Östrogenspiegel fällt auch der Gefäßschutz weg, Bluthochdruck wird gefördert und es kann auch zu erhöhtem LDL-Cholesterin kommen. Somit wäre es gut, mich zwei Mal pro Woche gesund zu laufen und mich nicht nur auf die Einnahme von Cholesterinsenkern und Omega-3-Kapseln zu verlassen.

So läuft die Diagnostik ab und das sagt sie aus

KÖRPERANALYSE: Hier werden Fettanteil, Muskelmasse, Zellqualität und Wasserverteilung gemessen. Das Ergebnis gibt Aufschluss über die Körperkomposition und mögliche Gesundheitsrisiken.

LAKTATTEST/SPIROERGOMETRIE: Analysiert wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, um danach die Trainingszonen präzise bestimmen zu können.

KRAFTDIAGNOSTIK: Diese testet die Maximalkraft und Muskelbalance. Sie zeigt auf, ob Muskelgruppen symmetrisch arbeiten und wie hoch die individuelle Belastbarkeit ist.

Wichtig bei diesen „Vermessungen“: Das Ziel dabei ist kein „Gut oder schlecht“, sondern ein individueller Ist-Zustand, der die Basis für das weitere Training und auch die gesundheitliche Prävention ist.





Vom Couchpotato zur Sportskanone – so geht's

REALISTISCH STARTEN.

Lieber zwei kurze Einheiten pro Woche fix einplanen, als ein ambitioniertes Programm starten, das man nach drei Wochen wieder aufgibt.

TERMINE EINTRAGEN.

Das Training im Kalender wie ein berufliches Meeting mit fixer Uhrzeit blocken. Was eingeplant ist, wird weniger schnell abgesagt.

ROUTINEN AUSBAUEN.

Neue Gewohnheiten halten besser, wenn sie an etwas Bekanntes gebunden sind. Etwa nach dem Kaffee einen Spaziergang machen oder nach der Arbeit direkt ins Training, statt nach Hause.

ABWECHSLUNG SCHAFFEN.

Eine gute Balance zwischen Kraft und Ausdauer schaffen, denn unterschiedliche Reize schaffen Motivation.

TAGEBUCH FÜHREN.

Die Fortschritte mit Trainingsnotizen, Diagnostik-Ergebnissen oder kleinen Leistungszielen sichtbar zu machen, schafft ein starkes Erfolgserlebnis und hilft, dranzubleiben.



Mit Krafttraining zu starken Knochen

Mein Gynäkologe schlug nach der Knochendichtemessung in die sportliche Kerbe: „Na ja, Osteopenie ist bei Ihnen schon ein Thema.“

Auch er riet mir zu regelmäßigem Krafttraining, plus der Beachtung eines guten Vitamin-D-Spiegels und kalziumreicher Ernährung. Brokkoli, Pak Choi, Fenchel & Co stehen immer schon am Speiseplan und die Vitamin-D-Tropfen griffbereit zum Frühstück. Allein die Kraftkammer hat mich schon lange nicht gesehen. Das ändert sich jetzt, versprochen!

Warum Krafttraining für die Frauengesundheit wichtig ist

Gewichte stemmen ist der wichtigste Reiz für Knochendichte und die beste Osteoporose-Prävention. Es unterstützt Muskelaufbau und Stoffwechsel und sorgt für Stabilität.

So geht es richtig: ausreichend Widerstand (also Gewicht) ist wichtiger als viele Wiederholungen. Denkt man bei den letzten Wiederholungen der Übung, es geht nicht mehr, dann ist es perfekt und der Muskel sendet genügend Reize an den Knochen.

Als Richtwert für die Frauengesundheit gilt: Zwei Einheiten pro Woche mit Gewichten und klar spürbarer Belastung.