

Schneller und fitter – drei Tests für Sportler

VON MICHAEL PEITSCH

In seiner Profikarriere als Fußballer spielte Marcus Wedau bei Bayer Uerdingen, beim MSV Duisburg und Rot-Weiss Essen, war sogar U21-Nationalspieler. Heute betreut der Düsseldorfer vorwiegend Amateure. Nicht auf dem Fußballplatz, sondern auf dem Laufband. Die Hobbysportler wollen schneller werden, ausdauernder, und manche wollen auch abnehmen. Ein Test auf dem Laufband hilft dabei. Der Name ist ein Zungenbrecher: Spiroergometrie. Was früher Profis vorbehalten war, nutzen heute Breitensportler. So wie Laktattests und Lauf-Bewegungs-Analysen. Was steckt dahinter?

„Spiro“ meint die Atmung, „ergo“ die Belastung und „metrie“ die Messung. Der Sportler läuft auf dem Band, alle zwei Minuten atmet er in ein flaches Mundstück, danach wird das Band schneller. So geht's weiter, eine Ausbelastung, so dass der Sportler komplett aus der Puste kommt, ist nicht notwendig. Bei jedem Ausatmen wird die Zusammensetzung aus Sauerstoff und Kohlendioxid gemessen und die Verbrennung von Kohlenhydra-

ten und Fetten berechnet, erläutert Sportwissenschaftler Martin Kusch, der „Spiro“ mit seinem Unternehmen „Leistungsdiagnostik.de“ an elf Standorten in Deutschland anbietet. Mit entsprechenden Messsystemen und Auswertungssoftware kann ein qualifizierter „Trainer“ detailliert feststellen, woher der Läufer bei welchem Tempo seine Energie zieht – und daraus Trainingsbereiche (Puls) und -empfehlungen ableiten. Mo-

dernste Methodik und ausführliche Beratung haben ihren Preis: zwischen 150 und 200 Euro.

Ähnliche Ziele verfolgt Dr. Ramin Vafa von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Im Projekt „Promedal“ kombiniert er „Spiro“ mit einem Laktatetest. Laktate sind Salze der Milchsäure, ihre Konzentration im Blut wird bei einer stufenförmig steigenden Belastung gemessen. Besonderes Augenmerk gilt der Grundlagenausdauer. Kosten für

einen Basic Check mit ausführlicher Besprechung: 180 Euro.

Läufer kennen das: Es zwick mal hier, mal da. Von der Achillesferse über Schienbein, Knie, Hüfte bis in den Rücken. Waden beißen, Oberschenkel sind „dicht“, Adduktoren zu schwach. Einer der wichtigsten Gründe liegt im Bewegungsapparat. Da setzt Stephan Nüsser an; im GL8-Team mit einem Arzt bietet der Sportwissenschaftler eine Lauf-Bewegungs-Analyse an. Mittels eines dreidimensionalen Videosystems werden Stand und Lauf analysiert. Ergebnis: individuelle Empfehlungen zu Schuhen und Einlagen und eventuell ein Kräftigungs- und Dehnprogramm bei muskulären Dysbalancen. Kosten: 95 Euro.

Marcus Wedau hat nun einen zufriedenen Läufer mehr. Vor drei Monaten verbrauchte der bei 11 km/h (5:27 Min./km) kein Fett mehr, nach Training gemäß Wedaus Empfehlung und neuer „Spiro“ zehn Prozent. Das spart Kohlenhydrate. Also: Energie für den Lauf.



Läufer Florian Godde im Test bei Marcus **Wedau** (r.). FOTO: ANDREAS ENDERMANN

www.effizienter-trainieren.de (Wedau)

www.leistungsdiagnostik.de (Kusch)

www.zeld.de (Vafa)

www.gl8-sport.de (Nüsser)