

shape UP

Das Magazin der
Fitness-Studios

Fitness

Platter Bauch
trainiert nicht mehr

Food

Richtig essen
– länger leben

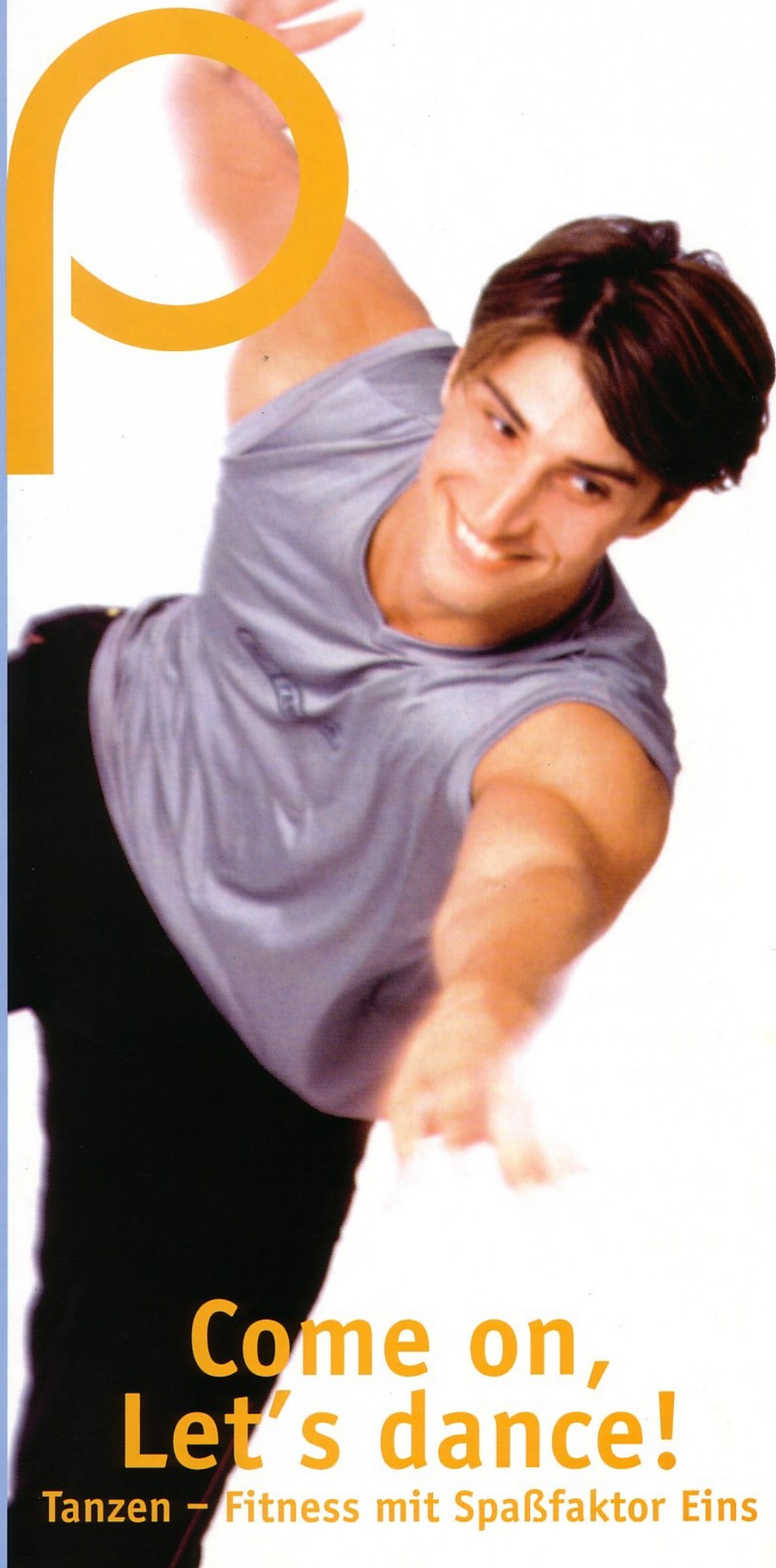


Nominiert für den Oscar der Aerobic:
Agneta Antonsson aus Schweden

Oscar der Aerobic
shape up Leser
wählen die
Presenter des Jahres

Health

So machen Sie
sich winterfest



Come on, Let's dance!

Tanzen – Fitness mit Spaßfaktor Eins

Shape your lessons: Das Pilates Workout

Das neue Erfolgs-Workout aus den USA.

Erweitern Sie Ihr Spektrum mit diesem Ganzkörpertraining aus YOGA, Akrobatik, Ballett und PNF-Mustern. Das Wechselspiel aus Dehn- und Kräftigungsübungen sorgt für ein deutlich besseres Körpergefühl und eine aufrechte Haltung.

Mit der einzigartigen "The Pilates Coach" Methode sorgen Sie für Abwechslung in Ihren Trainingsstunden.

GUTSCHEIN
über
€50,-

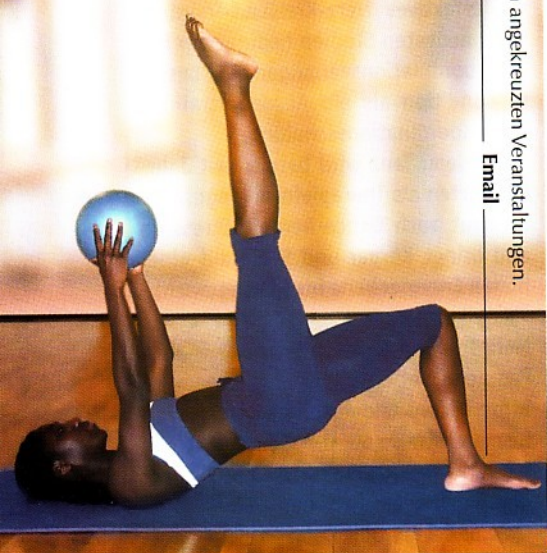
Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie EUR 50,-
Nachlass auf eine der unten angegebenen Ausbildungen.

Einfach anfragen, ankreuzen, losfaxen!

Ausbildungstermine:

- 19.10.- 20.10. Stuttgart ☐
- 09.11.- 10.11. Hamburg ☐
- 16.11.- 17.11. St. Pölten / AU ☐
- 30.11.- 01.12. Wels / AU ☐
- 14.12.- 15.12. Düsseldorf ☐

Ich interessiere mich für Informationen zu den angekreuzten Veranstaltungen.
Name _____ Tel _____ Email _____



fitness

Power ist gut – Kontrolle ist besser

Ohne Puls-Uhr kann Indoorcycling leicht zum unberechenbaren Risiko werden

Wer zum erstenmal eine Gruppe Indoor-Cycler in Aktion sieht, fragt sich unwillkürlich: Leben hier ein paar Verrückte ihren Leistungs-Fetischismus aus? Oder: Wie gesund kann Indoor-Cycling sein?

Die Frage ist im Rückblick auf die wilden Jahre berechtigt. Damals galt es als „Die Sportart für die Härtesten“ mit Verheißungen wie „Über 1.000 Kalorien pro Stunde verbrennen“.

Angespornt von diesen Parolen pilgerten Tausende in die Kurse und waren scharf darauf, sich von ihren Trainern regelrecht quälen zu lassen. „How much is the Fish“ hieß einer der Slogans. Über 160 Pedalumdrehungen wurden gefahren – und das auch noch im Stehen; aus heutiger Sicht einfach unglaublich.

Unter Instructoren gab es damals eine Marke, die es immer wieder zu brechen galt, die Anzahl der Jumps, also der imaginären Bodenwellen, bei denen man aus dem Sattel geht. Wer in seiner Stunde die meisten Jumps fuhr, war König. Nicht selten kam man dabei auf über 1.000 Stück. Das alles sollte heute der Vergangenheit angehören. Aber wie viel ist genug und wie steuert man die Intensität?

Die Bikes haben sinnvoller Weise stufenlose Widerstandsregler. So kann jeder seine Belastung individuell einstellen und niemand kann sehen, mit welchem Widerstand der andere fährt – auch der Instructor nicht. Das erhöht die Gefahr der

Überlastung. Denn beim Cycling können selbst Untrainierte unglaublich hohe Belastungen erreichen, ohne das es ihnen selbst oder dem Instructor auffällt.

Alleine durch schnelle Trittfrequenzen und die hohe Gruppenmotivation verlieren viele das Gefühl für ihren Körper.

Das einzig sichere und zuverlässige Instrument zur Steuerung der Belastung ist die Puls-Uhr. Aber viele können mit der Herzfrequenzmessung nicht umgehen. Zugegeben: Lange Zeit konnte ich es auch nicht. Wir hatten zwar die Geräte in unseren Kursen fest an die Bikes montiert und haben auch jedem Teilnehmer drei-, viermal auf die Uhr geschaut, konnten aber nicht einordnen, was wir da sahen. Das ging alles nach dem Motto „Puls 130 ist immer gut“.

Wie bleibt der Puls unter Kontrolle?

Natürlich kann es nicht Aufgabe eines Instructors sein, die Herzfrequenzwerte jedes einzelnen Teilnehmers im Kopf zu haben. Die Teilnehmer sollten selbst ausreichend informiert und so in der Lage sein, ihre eigenen Belastungswerte und -grenzen zu kennen.

Ich halte es in meinen Kursen so, dass ich über die gesamte Stunde permanent die aktuelle Ziel-Herzfrequenz in Prozent angebe.

Marc Günthers Empfehlungen für Teilnehmer:

Immer an die Gesundheit denken

- Fragen Sie nach der Ausbildung des Instructors in Herzfrequenzsteuerung
- Verwenden Sie immer ein Herzfrequenz Messgerät
- bei Krankheiten und regelmäßiger Einnahme von Medikamenten den Arzt konsultieren und sich die Belastbarkeit (max. HF etc.) attestieren lassen
- Fahren sie vorzugsweise zwischen 65 – 85% der max. HF
- Einsteiger: lassen Sie sich unbedingt von Ihrem Instructor vorher ausreichend beraten. Bestehen Sie auf einem Herzfrequenz Messgerät und lassen Sie sich die Trainingsbereiche zwischen 65 – 80% nennen (mit Kugelschreiber auf den Handrücken schreiben).

Marc Günthers Empfehlungen für Instructoren:

Immer an die Gesundheit denken

- Laßt Euch in Herzfrequenzsteuerung ausbilden
- Keine Trittfrequenz über 120!
- Wie bei Aerobic muss jede Class einen Aufbau haben:
- Warm up rund 10 min., mit Trittfrequenz >110 RPM, die Herzfrequenz langsam und stufenweise auf 70%-75% max. HF steigern.
- Hauptteil nicht über 85% max. HF
- Cool down min. 5 min., Herzfrequenz langsam und stufenweise auf weniger als 65% max. HF senken
- auf gesundes Herz-/Kreislaufsystem der Teilnehmer achten
- nach Einnahme von Medikamenten Beta-blocker, ACE Hemmer etc. fragen





Der „Instructeur“, der hat es schwer. Er steuert die Belastung der Gruppe allein über die Herzfrequenz
Foto: Horn-Verlag

Wie treibt die Trittfrequenz das Herz?

Die Herzfrequenz steht in direkter Beziehung zu Trittfrequenz (RPM) und Widerstand (Watt). Je häufiger die Beinmuskulatur kontrahiert, desto schneller muss das Herz schlagen um diese Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen. Das Gleiche passiert bei Erhöhung des Widerstandes.

Steigt die Herzfrequenz mit zunehmender Trittfrequenz oder zunehmendem Widerstand zu stark an, kann es zu Überlastungen kommen.

Bei einer Flachfahrt mit über 125 BPM/RPM erreichen die meisten Teilnehmer bereits 85 Prozent ihrer maximalen Herzfrequenz und trainieren dann an der „aerob-anaeroben Schwelle“.

Weil die Muskulatur den größten Teil des Sauerstoffs benötigt, wird das Gehirn unterversorgt. Die Folgen können sein:

- Konzentrations- und Koordinationsprobleme (beim IC kaum zu erkennen)
 - Schwindelgefühl
 - Kreislaufkollaps
 - bei Herz- oder Gefäßkranken schlimmstenfalls Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Gut gemeinte Kommandos wie „wir fahren jetzt mit einer Herzfrequenz von unter 75 Prozent“ bei einer Trittfrequenz von über 140 führen letztlich nur dazu, dass niemand mehr mit der Puls-Uhr arbeitet, da diese Frequenz gar nicht erreichbar ist.

Da bei hohen Trittfrequenzen mit extrem wenig Widerstand gefahren wird, nehmen viele die hohe Herzfrequenz muskulär kaum wahr. Die Teilnehmer verlieren jeden

Einfluss auf die Intensität, denn es ist ihnen nicht mehr möglich durch Verringerung des Widerstandes ihre Herzfrequenz in einen moderaten Bereich (70-75 % max HF) zu bringen. Ich nenne dies „out of Control“.

Instructoren haben zwar keinen direkten Einfluss auf den gefahrenen Widerstand, wohl aber auf die Trittschwindigkeit (RPM). Bei moderaten Trittfrequenzen ist sichergestellt, dass sich niemand überlastet und die Teilnehmer die Intensität ihres Trainings über den Widerstandsregler steuern können.

Das bedeutet aber auch, dass Instructoren nicht mehr um das Zählen der Beats ihrer Musik herumkommen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Pedalumdrehungen unter 120 bleiben.

Unsere Herzfrequenz ist nachweislich der einzige kontinuierlich messbare Parameter, der ein sehr genaues Abbild über unsere Fitness-Verfassung und deren Veränderungen erlaubt. Wir müssen nur lernen mit ihr umzugehen.

Auf Basis der Herzfrequenzkontrolle gibt es unzählige interessante Kurse:

- Intervalltraining (intensive/extensive)
- Fahrtspielmethode
- Fatburner
- Grundlagenausdauertraining
- POLAR OwnZone Kurse

Cyclen mit Herzerkrankung ?

Solche Krankheitsbilder haben einen negativen Einfluss auf unsere Herzfrequenz. Die meisten Erkrankten sollten unbedingt Ausdauersport treiben, aber in herkömmlichen Indoor Cycle Kursen ist eine fachgerechte Betreuung nicht zu gewährleisten.

Nach der HF-Tabelle hat ein 50 jähriger gesunder Mann eine maximale Herzfrequenz von rund 170. Durch Einnahme von Betablockern kann die maximale Herzfrequenz um 50 auf 120 Schläge limitiert sein. Muskulär fühlt sich ein solcher Teilnehmer schnell unterfordert. Er hat das Gefühl, er müsste intensiver fahren. Durch die Gruppenmotivation könnte es schnell passieren, dass er sich zu hoch belastet und einen Herzinfarkt erleidet.



Marc Günther

Lead International School for Aerobic, Fitness & Health - Bereichsleiter Indoor Cycling ab 2003, PRECOR Indoor Cycle Presenter und Master Trainer, Group Fitness Koord. im Sport Treff Dany, Koblenz, POLAR Own Zone Guide.
Email: <marc-indoorcycling@t-online.de>

FITNESS ALS BERUF

Wir sind für Sie da!
den besten Top
Ausbildern, aktuellen
Themen und vielen
neuen Ideen für Ihre
Qualifikation im
Fitness Markt.

GROUP FITNESS AUS- UND WEITERBILDUNGEN:

Aerobic, Step, Cycling, Manager

SPECIAL TOPICS: Hot IRON®, Cardio Dance, Evergreen, NIKE Fighting Fit® Moving Kids, Outdoor Workshops

NEU bei LEAD: PILATES Kurse mit Lucia Schmidt

WELLNESS & GESUNDHEITSTHEMEN:

Body & Mind, Chill out, Rückenschulleiter
Lizenz, Gesundheitstrainer, Schwangerschaft & Fitness und Ernährungsberater

FITNESS AUS- UND WEITERBILDUNGEN:

Fitness Trainer Diplom
Professional Personal Trainer

DAYS OF EDUCATION

Die kostenlose Fortbildung speziell für unsere diplomierten Absolventen

SPECIALS NUR BEI LEAD:

LEAD TRAINER CIRCLE

viele Vorteile exklusiv für Sie,
unsere Kunden



LEAD ACTIVITY WEEKS

Urlaub, Sport und Lernen
mit LEAD und Robinson...



Du hast noch keine LEAD Broschüre?!

Jetzt aber schnell!

Tel.: 06171-95 25 19 · Fax: 06171-95 25 29

www.lead-school.com