

Fünf Mythen rund um die Leistungsfähigkeit

Im Gespräch mit Prof. Heinrich Bergmüller haben wir so manchem hartnäckigen Mythos auf den Zahn gefühlt.

Wenn ich mit meinem Partner laufe und dabei sprechen kann, dann bewege ich mich im richtigen Bereich
Das ist ein Märchen. Ein großer Prozentsatz derer die Laufen, können gar nicht im trainingswirksamen Fettstoffwechsel laufen. Wir haben vor Jahren, als wir das Buch „Fit in 100 Tagen geschrieben haben, in der Praterhauptallee Laktat-Untersuchungen durchgeführt und die Menschen befragt, welche subjektive Gefühl sie beim Laufen habe, ob sie sich in der Wohlfühlzone im sogenannten Fettstoffwechsel bewegen - und fast alle antworteten mit Ja. Herausgekommen ist aber: Die meisten waren mit dreifach erhöhtem Laktatwert unterwegs.

Aerobic ist hochgepriesen und bei Frauen oft beliebt, um sich auszupowern
Man müsste es als Anearobic bezeichnen, denn es ist hochlaktazid. Es ist klar, dass man kurzfristig einen höheren Energieverbrauch hat und mehr schwitzt, aber man ruiniert seine Grundlagenausdauer und seinen Bewegungsapparat. Schon des Öfteren hatte ich Aerobiclehrerinnen unter meine Fittiche genommen, die rundum Probleme hatten und schwer gezeichnet waren.

Ein kurzes und intensives Training bringt mehr als ein langes moderates Training.
Wenn es um Sport und um Bewegung geht - vor allem bei Menschen, die im Arbeitsprozess stehen oder eine Führungsposition innehaben-, geht es um richtiges Training. Die Zeit, die man einsetzt, muss effizient sein, man muss der Leistungsfähigkeit und vor allem der Gesundheit etwas Positives abgewinnen.

Spinning, ein Trend
Leider werden wir in unserer Gesellschaft mit vielen Sachen überhäuft. Vor einigen Jahren kam das Spinning in Mode. Spinning ist aus meiner Sicht etwas für Spinner. Denn es ist hochlaktazid und alles, was intensiv ist, macht die Grundlagenausdauer kaputt. Im moderaten liegt der Schlüssel.

Fit in 10 Minuten
Egal ob in fünf, zehn oder 15 Minuten, Hauptsache alles schnell, schnell - so geht die Flucht in den Stresswahn auch in der Freizeit unter dem Motto "Fit in zehn Minunten" weiter ... Bis es die Leute umhaut. Das geht nicht, solche Konzepte sind gesundheitsgefährdend, füllen die Arztpraxen und belasten das Gesundheitsbudget langfristig! Mehr vernünftige Eigenverantwortung statt Raubbau ist gefragt.
Foto: Diana Vyshniakova © 123RF.com