Keine Leistungssteigerung ohne Regeneration

Das Training vieler Menschen wird immer extremer. Kraftsportler quälen sich mit mehr Gewichten, mehr Sätzen und mehr Wiederholungen. Ausdauersportler wollen grössere Distanzen in immer kürzerer Zeit zurücklegen.

Professor Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln spricht von zwei Extremen: *„Auf der einen Seite gibt es unzählige Menschen, die ihr Leben viel zu inaktiv gestalten. Auf der anderen Seite sehe ich viele, deren Trainingseifer unermüdlich ist, während der Körper sehr wohl nach und nach ermüdet. Beide Gruppen von Menschen tun ihrem Körper keinen Gefallen."*

Ein „Übertraining" erhöht nicht nur die Verletzungsanfälligkeit des Körpers, durch extremes Training allein wird auch keine positive Anpassung der Leistungsfähigkeit erzielt. *„Der Organismus braucht nach einer Belastung ausreichend Regenerationszeit, um diese Anpassung zu vollziehen"*, weiss Ingo Froböse. Physiologisch findet in dieser Zeit die Mehrbildung von Muskelstrukturen durch spezifische Eiweisse sowie eine Verbesserung des Zusammenspiels von Nerven und Muskeln statt. Um diese Prozesse zu begünstigen, können Körper und Psyche schon am Ende der Trainingseinheit auf die bevorstehende Erholungszeit vorbereitet werden. Das gelingt durch Austraben, Dehnen und Lockern sowie daran anschliessend durch Entspannungsübungen, Massagen oder den Gang in die Sauna. *„Die wohltuenden Effekte, die davon ausgehen, schlagen sich bis in die einzelne Körperzelle nieder"*, so der Gesundheitsexperte.

Die weiteren Regenerationsprozesse und –zeiten hängen von der vorausgegangenen Belastungsform ab. „Oftmals ignorieren wir die Signale des Körpers und starten mit einer Trainingseinheit, obwohl uns die alte sprichwörtlich noch in den Knochen steckt", sagt der ehemalige Sprinter. Bei einer aeroben Energiebereitstellung wie es das Schwimmen, Laufen oder Radfahren erfordert, finde die Regeneration im niedrigen und mittleren Intensitätsbereich durchgängig statt. Nach einer Ausdauereinheit mit hoher Intensität, ist die vollständige Erholung des Gleichgewichts aller Stoffwechselprozesse nach 24 bis 36 Stunden abgeschlossen. Dementsprechende Regenerationszeiten sollten auch nach einer gemischt aerob-anaerobe Energiebereitstellung (Intervalltraining) eingehalten werden.

Länger dauert die Erholung des Organismus nach einem Kraftausdauertraining, Koordinationstraining oder Muskelaufbautraining (Hypertrophie). Bei diesen Trainingsbelastungen sind zwar nach rund 18 Stunden schon 90 bis 95 Prozent der Regeneration abgeschlossen. Für eine vollständige Erholung und Adaption des Trainingsreizes bedarf es jedoch zwei bis drei Tagen. *„Wer seinem Körper nach der Belastung eine ausreichende Pause gestattet, kann bei der nächsten Trainingseinheit umso bessere Leistungen erbringen und bewahrt sich langfristig die notwendige Leistungsfähigkeit und den Spass an Bewegung und Sport"*, sagt Froböse zur nachhaltigen Wirkung von Regenerationspausen.

Prof. Dr. Ingo Froböse
wurde 1957 in Unna geboren.
Nach dem Abitur absolvierte er sein Diplom-Sportstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln.
Im Jahre 1986 promovierte Ingo Froböse. Seine Habilitation schloss sich im Jahre 1993 an. Seit 1995 ist er Hochschulprofessor.

Er leitet das „Zentrum für Gesundheit" der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), ist Leiter des Institutes für Bewegungstherapie an der DSHS und war von 1999-2003 Prorektor. Darüber hinaus ist er wissenschaftlicher Leiter des „Institutes für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH" (IQPR GmbH) sowie Vorsitzender des „Forschungsinstituts Behinderung und Sport" (FiBS e.V.) Weiterhin übt er folgende Funktionen aus:

- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich"
- Sachverständiger / Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness" sowie
- Sachverständiger des Bundestages in Fragen der „Prävention"
- Mitglied der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
- Wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen / Sozialversicherungsträger
- Ständiges Mitglied im Expertenteam zahlreicher Medien (Stern gesund leben, Brigitte, Fit for Fun, Vital, Men's Health, GQ etc.)
- Autor zahlreicher nationaler / internationaler Publikationen und Lehrbücher
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Isokinetik
- Vorsitzender des Vereins „Wasser für Schüler e.V."
- Mitglied der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS)
- Mitglied der Kommission „Prävention der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation
- Mitglied der Sektion „Rehabilitation" der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie

Seine sportlichen Erfolge waren:
1978 1. Platz zusammen mit Hubert Fresen beim Friedenspokal in Tauvald/fka. CSSR; 1978 Deutscher Vizemeister im 4er-Bob der Junioren, 4. Platz Europa Junioren Meisterschaften im 4er Bob in Winterberg; 1981 mehrfacher deutscher Vizemeister im Sprint (100 und 200m) bei den Deutschen Meisterschaften ; 1982 4. Platz bei der Hallen-EM im 200m Sprint.