

Optimale Dosierung beim Training

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

sv. Wer regelmäßig Sport treibt oder treiben möchte, sollte sich über die optimale Trainingsdosierung im Klaren sein. Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung stellt dafür eine wichtige Hilfe dar, so der Sportmediziner Dr. med. Frank Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) in Regensburg.

Beispiel Andreas Edenhart (28): Vor zwei Jahren fasste der selbsternannte „Couchsportler“ den Entschluss, als Triathlet an der Challenge 2017 in Roth teilzunehmen, also binnen vier Jahren. In der ersten Halbzeit, von 2013 bis heute, ist es ihm gelungen, sich von der Sprint- über die Kurz- zur Mitteldistanz hochzuarbeiten.

Ein Zwischenziel, den Regensburger Halbmarathon 2015, ist er erstmals unter zwei Stunden gelaufen. „Ohne



die sportmedizinische Leistungsdiagnostik hätte ich das sicher nicht geschafft“, so der Osram-Ingenieur aus Burglengenfeld. Deshalb setzt er auch für die zweite Halbzeit auf das bewährte Verfahren: „Aufgrund der durch die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung gewonnenen Daten wird gemeinsam mit dem Laktat-Papst Dr. Möckel ein optimaler Trainingsplan entwickelt. So gerüstet bin ich sicher, dass ich meinen Traum von der Teilnahme an der Challenge in Roth 2017 verwirklichen kann“, so Edenhart. Foto: RFZ