

Höhentraining: Was es zu beachten gilt

Der Aufenthalt in der Höhe stellt für den Organismus eine zusätzliche Belastung dar. Um den Körper nicht zu überfordern, müssen einige wichtige Grundsätze beachtet werden.



Immer ausgeruht und ausgeglichen in ein Höhentrainingslager reisen.

Bei submaximalen Belastungen ist die Herzfrequenz verglichen zum Flachland erhöht:

- Wird mit derselben Herzfrequenz trainiert wie im Flachland, so bleibt die Trainingsintensität (relative Belastung) gleich. Die Geschwindigkeit ist jedoch tiefer. Es ist sehr sinnvoll, gerade zu Beginn eines Höhentrainingsaufenthaltes den Puls während der Trainingseinheiten zu kontrollieren. Weil man sich recht langsam vorkommt, läuft man sonst Gefahr, permanent in einem zu hohen Intensitätsbereich zu trainieren.
- Die Laktatwerte sind bei extensiven Trainingseinheiten erhöht.
- Durch die geringeren Trainings-/ Bewegungsgeschwindigkeiten sind die neurale Reizung und die muskuläre Belastung geringer als im Flachland. Um das Nervensystem und die Muskulatur entsprechend reizen zu können und so dem Verlust von Muskelmasse vorzubeugen, eignen sich sehr schnelle Belastungen von maximal 15 Sekunden (anaerob-laktazid) Länge.

Der Körper muss sich an die veränderten Bedingungen gewöhnen:

- Immer ausgeruht und austrainiert ins Höhentrainingslager reisen.
- In den ersten zwei bis drei Tagen braucht der Körper Zeit, um sich zu akklimatisieren. Es wird nur mit tiefer Intensität trainiert.

- Das Trainingsvolumen wird im Vergleich zum Flachland reduziert (Beispiel 2000 m: 1. Woche 20 %, 2. und 3. Woche 10 %).
- In der ersten Woche sollte die Trainingsintensität nur moderat sein.
- Ab der zweiten Woche können auch intensive Sequenzen mit anaerobem Anteil integriert werden.
- Für eine optimale Blutbildung müssen die Eisenwerte (Ferritin) genügend hoch sein (Herren >50 ng/ ml, Frauen >40 ng/ ml).

Die absolute Ausdauerleistungsfähigkeit sinkt pro 1000 Meter zunehmender Höhe um fünf bis sieben Prozent:

- Betroffen ist vor allem die aerobe Leistungsfähigkeit. Bei Belastungen, die länger als zwei Minuten andauern, ist die Leistungsfähigkeit am stärksten eingeschränkt.
- Bei intensiven Trainingseinheiten müssen die Intervalldurchgangszeiten entsprechend nach oben korrigiert werden (5– 7 %). Auch die Pausen zwischen den Intervallen werden ausgedehnt (1. Woche verdoppelt, 2. und 3. um die Hälfte erhöht). Ideal ist, wenn intensive Sequenzen in tieferen Lagen (1000 Meter) absolviert werden können.
- Die maximale Pulsfrequenz erhöht sich verglichen mit derjenigen im Flachland nicht, weil der Herzmuskel nicht schneller arbeiten kann.
- Die Laktatwerte bei maximaler Belastung sind meist ähnlich wie im Flachland.

In der Höhe verliert der Körper mehr Flüssigkeit, verbraucht mehr Energie, und die Immunabwehr ist geschwächt:

- Pro 1000 Meter zusätzlicher Höhe sollte pro Tag ungefähr ein Liter mehr Flüssigkeit getrunken werden.
- Eine ausgewogene und kohlenhydratreiche Ernährung ist unerlässlich.
- Der Regeneration ist aufgrund der verlängerten Erholungszeit grosse Bedeutung beizumessen (genügend Schlaf, Faulenzen, Massage etc.).
- Um Infektionen zu vermeiden, ist auf Körperhygiene zu achten.
- Nach den Trainingseinheiten sofort trockene Kleidung anziehen.

Quelle: Zeitschrift «mobile» Nr. 1/2007, S. 30 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO