



## ERFOLGE CLEVER PLANEN Das S.M.A.R.T.-Prinzip

Profis machen es vor. Sie trainieren mit einer klaren Strategie. Egal ob Marathon oder Transalp-Tour – auch Hobbysportler können davon profitieren.

- S Spezifisch** und ganz konkret.
- M Messbar** in Zahlen (Höhenmeter, Kilometer, Belastungszeit) oder Platzierungen.
- A Attraktiv** So ergibt sich eine klare Eigenmotivation. Man selbst muss es wollen.
- R Realistisch** Das Ziel zwar mit Aufwand, aber unter Berücksichtigung der persönlichen Gegebenheiten (Beruf, Familie, Zeit, Geld, etc.) erreichen können.
- T Terminiert** Es muss eine klare zeitliche Definition geben (Zeitspanne, Zeitpunkt), wann das Ziel erreicht sein muss.

### Weitere Trainings-Tipps

- Veröffentliche Deine Ziele. So können Dich Familie und Freunde unterstützen. Die Erwartungen aus dem persönlichen Umfeld sorgen für eine dezente Drucksituation. Dadurch bricht man weniger leicht ab.
- Untergliedere Dein großes Ziel in Teilziele. So bleibt die Motivation auch über einen längeren Zeitraum erhalten.
- Dokumentiere Deine Haupt- und Teilziele am besten schriftlich. Dadurch geraten die guten Vorsätze und Ziele weniger schnell in Vergessenheit.

## Der Traum von der Topform

# WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Nur wer seinen Körper wirklich kennt, kann sich realistische sportliche Ziele setzen. Vor den Sturm auf das Siegertreppchen hat die Sportwissenschaft den Fitness-Check gesetzt.

Text: MATTHIAS LAAR

Das wollte ich schon immer mal ...!“ Das haben wir doch sicher alle schon gedacht – auch oder gerade im sportlichen Kontext. (Sportliche) Träume gehören zum Leben. Schließlich macht es einfach Freude, diesen nachzuhängen und die Gedanken schweifen zu lassen. Träumen ist schön und gut. Aber irgendwann soll aus dem Wunsch(traum) Wirklichkeit werden. Also fasst man gute Vorsätze, setzt sich Ziele. Doch genau hier beginnt oft schon eine Kette von Fehlern. Und das, bevor man mit der aktiven Vorbereitung überhaupt begonnen hat. Um die Erfolgsquote möglichst hoch zu halten, ist es nötig, seine Ziele klar anzupeilen. Das wusste schon Seneca aus dem alten Rom: „Wer den Hafen nicht kennt, für den ist kein Wind günstig.“ Für den Biker übersetzt heißt das: „Wer sein Ziel nicht konkret benannt hat, kann nicht genau wissen, was er zu trainieren hat.“ Bei der Bestimmung des Zielhafens kann ein „smartes“ Prinzip helfen (siehe Kasten).

### REALISTISCH BLEIBEN

In einer realistischen Planung und Zielsetzung liegt für viele die wohl größte Hürde. Es ist eben oft ein Unterschied zwischen einem Traum und einem







Fotos: Thilo Brummer, Wolfgang Ehn

## ÜBERLASTUNGEN UND SCHÄDEN VORBEUGEN

# Komplett-Check für Biker

Eine gesundheitsdiagnostische Untersuchung für ambitionierte Biker sollte immer aus einem internistischen und einem orthopädischen Teil bestehen.

### Die internistische Untersuchung sollte beinhalten:

- Ausführliche Anamnese
- Komplette körperliche Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Blutuntersuchung

### Sinnvolle Zusatzuntersuchungen sind:

- Urinuntersuchung
- Belastungs-EKG
- Leistungsdiagnostik
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Echokardiographie
- Ernährungsanalyse und -beratung
- Doping-Prävention

### Zur orthopädischen Untersuchung gehören:

- Erhebung der persönlichen Familien-, Krankheits- und Sportgeschichte (= Anamnese)
- Begutachtung der Körperhaltung, -statik, Beinachsen und Fußform
- Ausführliche Muskelfunktionsdiagnostik (Beweglichkeit aller Gelenke und Kraft der wichtigsten Muskelgruppen)

- Beratung zur Schuhwahl und spezifische Einlagenversorgung (Radschuhe erfordern andere Einlagen als Laufschuhe), sofern notwendig
- Schriftliche sportart-spezifische Leistungsbeurteilung
- Wenn sie sich als sinnvoll herausstellen, sollten weitere Zusatzuntersuchungen (Untersuchung der Sitzposition, Ultraschall, Röntgen, etc.) durchgeführt werden.

Selbstverständlich sollten alle Untersuchungsergebnisse schriftlich in verständlicher und konstruktiver Form zusammengefasst werden. Umfangreiche Informationsmaterialien und Übungsanleitungen sollten den Untersuchungsbericht abrunden.

### Geeignete sportmedizinische Institute

Die deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hat konkrete Richtlinien definiert. Nach diesen Richtlinien zertifizierte Institute sind aufgeführt bei: [www.dgsp.de](http://www.dgsp.de)

### Kosten

Abhängig von den diagnostischen Maßnahmen, zwischen etwa 150 und 900 Euro. Private Krankenkassen erstatten meist die Kosten der Untersuchung. Bei gesetzlichen Kassen kann man zumindest eine Anfrage auf Kostenübernahme versuchen.

Wer muskuläre Defizite oder Fehlstellungen kennt, kann präventiv daran arbeiten, bevor es zu Schmerzen kommt.

Ziel. Denn bei nüchterner Betrachtung müssen individuelle Faktoren wie Familie, Beruf, Finanzen und viele weitere Aspekte berücksichtigt werden. Ein ganz zentraler Punkt ist bei sportlichen Zielen aber der aktuelle körperliche Zustand. Denn die geplante und notwendige Belastung im Training entspricht nicht immer der aktuellen Belastbarkeit des Körpers. Nicht selten funken einem ein schwächelndes Immunsystem oder ein labiler Bewegungsapparat dazwischen, wenn es gerade mal gut läuft im Training. Um sich entsprechende Frusterlebnisse zu ersparen, ist ein Check des körperlichen Ist-Zustandes sinnvoll. Denn wer hat schon gerne Schmerzen beim Sport?

## TÜV FÜR DEN BEWEGUNGSAPPARAT

Eine sportmedizinische Untersuchung mit Analyse von Anamnese, Blutwerten, Ruhe- und Belastungs-EKG hat der eine oder andere sicher schon genossen. Aber mal Hand aufs Herz: Wer hat von sich einen umfassenden orthopädischen Statusbericht? Denn häufiger als Herzinfarkt & Co. zwingen Beschwerden am aktiven (Muskulatur) und passiven Bewegungsapparat (Knochen, Bänder, Sehnen, Knorpel) Sportler, ihre Ziele aufgeben zu müssen. Daher sollte man beim Arzt auch auf einen sportorthopädischen Unter-

suchungsteil bestehen. Dabei verfügen in der Regel nur spezialisierte sportmedizinische Einrichtungen über die nötige orthopädisch-diagnostische Infrastruktur. Vor allem sollte das Personal radsportspezifisch gebildet sein.

Denn nur dann erhält der Biker gezielte Tipps und Hinweise, um seine Defizite auszugleichen. Dies kann in Form von Ausgleichsgymnastik, therapeutischen Anwendungen, Überdenken der aktuellen Sitzposition bis zur Modifikation des gesteckten Ziels reichen – damit Wunsch und Wirklichkeit möglichst nahe zusammenrücken.



### MATTHIAS LAAR

ist Dipl. Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer. [www.creative-kinetics.de](http://www.creative-kinetics.de)