

TEXT PROF. DR. PHIL. VOLKER HÖLTKE, LTD. TRAININGSWISSENSCHAFTLER
 DER ABTEILUNG SPORTMEDIZIN DER SPORTKLINIK HELLERSEN
 FOTO PICTURE ALLIANCE/EIBNER-PRESSEFOTO

DAS MARATHON PROJEKT



Regelmäßiger Sport, insbesondere der moderat betriebene Ausdauersport hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und kann nach wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen das Erkrankungsrisiko für „Zivilisationskrankheiten“, wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes etc. um 50 bis 80 Prozent reduzieren. Als Motivation für eine regelmäßige, gesunde sportliche Betätigung bietet die Sportklinik Hellersen ein betreutes Trainingsprogramm für Jogger an, die sich gezielt auf einen Marathon oder Halbmarathon im Herbst 2014 vorbereiten wollen. Das „Marathon-Projekt-Hellersen“ wendet sich bereits in der 13. Auflage an Freizeidläuferinnen und -läufer sowie Jogger, die sich der Herausforderung (auch erstmalig!) eines Marathon- oder Halbmarathonlaufes stellen wollen und dabei die professionelle Unterstützung eines Teams von erfahrenen Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern nutzen wollen. Für die Absolvierung des Marathons gibt es keine Zeitvorgaben, ausgerichtet an der individuellen Leistungsfähigkeit der Projektteilnehmer kann auch allein das „Durchhalten“ eines Marathons das Ziel sein!

PRÄVENTIVES GESUNDHEITSTRAINING

Das diesjährige Projekt startet mit der Informationsveranstaltung am 10. März um 18.30 Uhr in der Sportklinik Hellersen. Interessenten können sich ab sofort unter www.sportmedizin-hellersen.de über alle Projekttermine, Anmeldung, Kosten etc. informieren

Dabei ist eigentlich „der Weg das Ziel“! Durch den hohen Anreiz der Absolvierung eines Marathons sollen die Teilnehmer zu einer regelmäßigen (dreis- bis viermal wöchentlichen), ausdauerorientierten und gesunden Sportausübung motiviert werden. Quasi „nebenbei“ wird dabei durch das sechsmo- natige Vorbereitungstraining auf den Marathon ein präventiv wirkendes Gesundheitstraining absolviert.

Das Projekt beinhaltet drei sportmedizinische/ leistungsdiagnostische Untersuchungen in der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Lüden- scheid-Hellersen, u. a. vorab mit einem ausführlichen Gesundheitscheck inkl. Herzechokardiographie und jeweils einem leistungsdiagnostischen Laufbandstufentest, der eine individuelle Trainingsplanung mit Trainings- umfangs- und -intensitätsvorgaben für den Zeitraum von 26-30 Wochen bis zum „Ziel-Marathon“ (z. B. in Köln, Berlin oder Frankfurt) ermöglicht. ■