



In Geislingen war nicht nur der Swift Sport mit Kabeln versehen: Auch Rodelprofi David Möller (rechts) und Suzuki Rallye Rookie Hugo Arellano (links unten) ließen sich bei der Rallye Baden-Württemberg für die Messung ihrer Herzratenvariabilität von Gerhard Oechsle (links unten) verdrahten.

Bei RESPOFIT wird nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Körperkoordination bearbeitet. Zum Trainingstag hatte Hugo Arellano seine Beifahrerin Kendra Stockmar mitgebracht.

DAS OHR AM PULS

Pulsmesser sind für die meisten Sportler ebenso selbstverständlicher Bestandteil des Equipments wie die richtigen Schuhe. Die Zahl der Herzschläge pro Minute gibt Auskunft über den Grad der körperlichen Anstrengung. Die Herzfrequenz ist also entscheidend, um die individuelle Trainingsintensität zu ermitteln. So weit, so gut. Doch das Herz als Motor des menschlichen Körpers liefert weit mehr Informationen.

Ein Weg, um sie zu entschlüsseln, ist die Messung der Herzratenvariabilität, kurz HRV. Sie zeigt, wann der Körper leistungsfähig ist und wann er welche Form der Erholung braucht. Denn nur die richtige Mischung aus An- und Entspannung hilft, Körper und Geist auch über einen längeren Wettkampf hinweg leistungsfähig zu halten und Verletzungen zu vermeiden. „Nur wer sein System zwischendurch herunterfahren, also quasi den Reset-Knopf drücken kann, ist in der Lage, auch abends noch die volle Leistung abzurufen. Bin ich

immer auf Spannung, geht mir im Laufe der Zeit unweigerlich die Puste aus“, so Gerhard Oechsle. Der 51-Jährige ist Spezialist auf dem Gebiet der ganzheitlichen Leistungsdiagnostik.

In der RESPOFIT GmbH in Geislingen an der Steige behandelt Oechsle seit 1992 Leistungssportler. Zu den aktuellen Patienten des ehemaligen Bob-Profis gehören unter anderem David Möller, Rodelweltmeister des Jahres 2007 und Zweitplatzierte im Gesamt-Weltcup 2008/2009, und Suzuki Rallye Rookie Hugo Arellano, Sieger des Suzuki Rallye Cup 2008 und Teilnehmer der Deutschen Rallye Meisterschaft 2009. Bei der Rallye Baden-Württemberg nutzen beide die Gelegenheit, ihre „Pumpe“ einem 24-stündigen HRV-Vergleichstest zu unterziehen.

Besonderheit eines Rallyetages sind die ständigen Wechsel von Wertungsprüfung und Verbindungsetappe oder Service. Während im Rennen volle Leistung gefragt

ist, hat der Pilot auf dem Weg von einer zur nächsten Rennprüfung die Gelegenheit, körperlich und mental zu entspannen. Nutzt er diese Phase gekonnt aus, steht ihm selbst nach Stunden noch seine volle Kraft zur Verfügung. David Möller gelingt diese Regeneration noch deutlich besser. „Trotz des Wechsels von zwei Kufen auf vier Räder und der ungewohnten Belastung hat sich Davids exzellenter Trainingszustand auch am Steuer des Swift Sport ausgezahlt: Er verfügt eindeutig über exzellente Vitalparameter. Aber auch Hugo hat sehr gutes Potenzial, das es nun mit Hilfe des speziellen Trainingsplans auszuschöpfen gilt“, so Oechsle.

Klar ist: Ohne Stress gelangen weder Manager, noch Sportler zu Höchstleistungen. Die richtige Erholung ist jedoch vonnöten, um auf Dauer an der Spitze zu bleiben.

