#GetCreativeWithPorsche: Fitness

Dieser Artikel gibt den Stand zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung wieder. Der Inhalt kann inzwischen veraltet sein.

29/04/2020 Porsche-Markenbotschafter Mark Webber, ehemaliger WEC-Champion und neunfacher Formel-1-Grand-Prix-Sieger, verrät im Rahmen der Kursreihe #GetCreativeWithPorsche, wie man sich in Zeiten des Lockdowns fit halten kann.

In Teil 4 der Reihe #GetCreativeWithPorsche dreht sich alles um Fitness. Ein idealer Gesprächspartner in dieser Zeit des vielen Sitzens ist Mark Webber, Formel-1-Veteran und einst Fahrer im 919-Hybrid-Sportwagenprogramm von Porsche.

Fitness ist einer der Grundpfeiler im Rennsport – schließlich braucht man dafür neben Kraft und Ausdauer auch die Fähigkeit, konzentriert zu bleiben und sich schnell wieder zu erholen. Während seiner Motorsportkarriere war Webber immer in Topform. Um Höchstleistungen erbringen zu können, trainierte er oft zweimal pro Tag.

„Da ich größer und schwerer war als ein Durchschnittsfahrer, musste ich härter am Schlanksein

arbeiten", erklärt er. „Das erforderte viel Selbstdisziplin, und Fitness war auch nicht unbedingt gleichbedeutend mit Schnelligkeit: Wenn man viel auf Reisen ist und dauernd im Flugzeug sitzt, muss das Immunsystem Schwerstarbeit leisten. Krank zu werden, kann man sich nicht leisten", erklärt Webber.

„Mitte der 2000er-Jahre hatten die (Formel-1-)Wagen außerordentliche Rundenzeiten erreicht, und so waren auch die Fahrer äußerst fit. Einfach ausgedrückt: Je stärker die Beschleunigungskräfte sind, umso besser muss man als Fahrer in Form sein."

Auch vier Jahre nachdem er seinen Helm an den Nagel gehängt hat, spielt Sport eine wichtige Rolle in Webbers Leben: Mit Aussie Grit Apparel hat er eine eigene Funktionskleidungsmarke, und nach wie vor hält er sich an ein striktes Fitnessprogramm. Der Schwerpunkt liegt dabei jetzt mehr auf seinen Lieblingssportarten und auf der Gemeinschaft, die ihm beim Training in früheren Jahren oft versagt blieb. „Durch den Rennsport habe ich so viel Grundsätzliches darüber gelernt, mich am Riemen zu reißen – davon profitiere ich ein Leben lang. Im Jahr 2008 hatte ich einen schlimmen Mountainbike-Unfall. Das war eine schwierige Zeit in meiner Laufbahn, aber ich bin dadurch auch geduldiger geworden. Die Situation hat mich gelehrt, wie glücklich man sich schätzen darf, wenn man gesund ist."

Inmitten des Lockdowns gibt Webber etwas von seinem Wissen weiter und hat Ratschläge für alle, die trotz der aktuell geschlossenen Trainingsstudios ihre Fitness steigern möchten.

Anfangen

„Wie man an das Training herangehen sollte, hängt vom eigenen Gewicht und der Kondition ab. Als Sporteinsteiger sollte Ihr Fokus zunächst auf der reinen Bewegung liegen. Sie müssen mit kleinen Schritten anfangen und geduldig sein – schaffen Sie zunächst eine Basis.

Wenn Sie bis zum Äußersten gehen und sich zu schnell zu sehr anstrengen, vergeht Ihnen die Lust, am nächsten und übernächsten Tag weiterzumachen. Sie haben jetzt die Gelegenheit, einige Veränderungen einzuleiten, die Ihr weiteres Leben beeinflussen.

Beginnen Sie mit langen – oder gegebenenfalls auch kurzen – Spaziergängen. Wählen Sie vielleicht Strecken über kleine Hügel. Wenn Sie etwas Fitness aufgebaut haben, steigern Sie sich vom Gehen zum langsamen Joggen. Sobald Sie einige Minuten am Stück joggen können, versuchen Sie, schneller zu laufen, und wechseln Sie zwischen Laufen und Gehen ab. Variieren Sie die Intensität und verlängern Sie allmählich die Laufabschnitte, während Sie die Erholungsphasen kürzer werden lassen. Ein solches Intervalltraining ist sehr effektiv.

Laufen ist eine der natürlichsten Bewegungsarten für Menschen, aber dennoch eine sehr schwer zu meisternde Fertigkeit. Angeblich braucht man 10.000 Stunden Übung, bis man etwas wirklich gut kann – verlieren Sie also nicht die Hoffnung, wenn Sie sich anfangs schwertun. In meiner Karriere war ich mal mehr und mal weniger motiviert. Mittlerweile muss ich nicht mehr mit enormen

Beschleunigungskräften fertig werden und daher auch nicht mehr so fit sein wie vor einem Grand-Prix- oder Langstreckenrennen. Sport wird aber immer einen großen Raum in meinem Leben einnehmen. Wenn man nicht ins Fitnessstudio oder zu einem Personal Trainer gehen kann, muss man sich selbst mehr kümmern."

Heimtraining

„Infolge der aktuellen Einschränkungen verbringen viele Menschen die meiste Zeit des Tages sitzend. Bewegung – gleich in welcher Form – ist allerdings wirklich wichtig.

Vielleicht ist es für Sie gerade nicht möglich, Tennis zu spielen, ins Fitnesscenter oder ins Schwimmbad zu gehen. Auch zu Hause, genau jetzt, können Sie aber sehr viel tun, um sich zu bewegen. Ich habe immer schon ein recht altmodisches Fitnesskonzept favorisiert. Das ist ein guter Ausgangspunkt für Training im Lockdown. Wenn Sie weder Hanteln noch sonstige Fitnessgeräte haben, arbeiten Sie einfach mit dem eigenen Körpergewicht.

Selbst wenn Sie sich mit anderen Menschen zusammen in einer Wohnung aufhalten, gibt es Möglichkeiten, den Puls zu beschleunigen und ein wenig ins Schwitzen zu kommen – mehr braucht es für den Anfang gar nicht. Probieren Sie es mit Hampelmannsprüngen, Liegestützen und Liegestützsprüngen (Burpees). Wenn Sie die korrekte Ausführung nicht genau kennen, finden Sie diese Informationen mithilfe von Google. Vielleicht können Sie in Ihrer Garage Klimmzüge machen. Wenn Sie auf engem Raum mit Ihrer Familie zusammenleben, sind leichte Ringkämpfe einen Versuch wert – im Ernst!

Abwechslung macht die Aktivitäten nicht nur interessanter, sondern lässt Sie auch schneller fit werden. Ich treibe gern gleich nach dem Aufstehen Sport. Vielleicht können Sie es einrichten, morgens als Erstes einen Spaziergang zu machen und später am Tag zu Hause noch ein paar Eigengewichtsübungen einzuschieben. Suchen Sie sich ein Springseil, oder basteln Sie sich eines. Seilspringen ist ein fantastisches Ausdauertraining. Mit zunehmender Fitness können Sie einfach die Dauer Ihrer Seilspringeinheit verlängern."

Ernährung

„Es stimmt schon: Die eigene Form hängt zu 80 Prozent davon ab, mit welchen Nährstoffen man seinen Körper versorgt. Denken Sie über eine Kontrolle der Menge nach, und seien Sie bereit für Kompromisse. Niemand mag Schokoriegel mehr als ich, und ich liebe Eiscreme ebenso wie Rotwein. Das heißt aber nicht, dass ich diese Dinge ständig zu mir nehme. Als ich noch Rennen fuhr, habe ich meine Kalorienaufnahme sehr bewusst verfolgt.

Versuchen Sie, möglichst bunt zu essen – variieren Sie Obst und Gemüse in größtmöglichem Umfang. Hungern war nie so meine Sache; ich esse gern gesund. Ein Banane-Honig-Sandwich oder ein Smoothie

aus Joghurt, Nüssen, Kokoswasser und Beeren bilden guten Brennstoff für den Körper. Ich mag sehr gerne Porridge, Avocados oder Sandwiches und Salat mit Hühnchen. Datteln werden sehr unterschätzt – ich bin ein großer Fan. Seien Sie experimentierfreudig bei Ihrem Essen.

Mir gefällt es, morgens hungrig aufzuwachen. Kurz vor dem Schlafengehen nehme ich keine großen, schweren Mahlzeiten ein. Nach dem Aufstehen trinke ich zuerst Wasser, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Sport vor dem Frühstück ist ein gutes Verfahren, um den Stoffwechsel für den kommenden Tag auf Touren zu bringen. Schon ein schneller Spaziergang von 20 Minuten reicht für den Anfang.

Ich glaube, viele Menschen neigen dazu, aus Langeweile zu große Mengen zu essen. Das ist eine ganz natürliche Reaktion, von der sich selbst die fittesten Sportler nicht freisprechen können. Wenn man nicht aufpasst, kann das der Weg ins Unheil werden. Vermeiden Sie Nahrung mit hohem Zuckergehalt, nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich und halten Sie sich, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten hungrig werden, an Obst und Nüsse."

Motivation

„Ich stelle meine Laufschuhe immer schon abends bereit, damit morgens nach dem Aufwachen alles parat ist und ich keine Ausflüchte habe. Wenn Sie gut vorbereitet sind, steigt Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit. Vorbereitung ist für die Fitness ebenso relevant wie für alles andere im Leben auch. Ein hervorragender Sportphysiotherapeut sagte mir einmal, dass man immer mit dem Wunsch nach Hause kommen sollte, noch ein klein wenig mehr zu machen. Sport ist eine Investition, die man nach und nach tätigt. Verausgaben Sie sich deshalb nicht völlig – morgen brauchen Sie auch noch Energie.

Das Training neben den anderen Fahrern hat bei mir immer den Konkurrenzgeist geweckt und viel Motivation gebracht. Wahrscheinlich können Sie im Moment nicht zusammen mit Freunden Sport treiben. Vielleicht gibt es aber die Möglichkeit, einen virtuellen Workout-Partner zu finden und gemeinsam Ziele festzulegen. Je nach Ihrem Fitnessniveau und Ihren Zielen könnten Sie sich auch für einen Fünf- oder Zehn-Kilometer-Lauf oder für einen Halbmarathon anmelden. Ein fester Termin im Kalender gibt womöglich den entscheidenden Kick dafür, sich noch ein bisschen mehr anzustrengen.

Als ich noch im Rennsport aktiv war, hat man unser Körperfett per Hautfaltenmessung ermittelt. Wie viel wir mit uns herumschleppten, wurde an sieben Stellen gemessen: Wade, vorderer Oberschenkel, Lende / unterer Rücken, Schulterblätter, Trizeps und Bizeps. Da hilft dann kein Verstecken; die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Heutzutage mache ich mich nicht mehr zum Sklaven der Waage, und auch Sie müssen nicht wie besessen auf die geschafften Entfernungen oder Zeiten schauen, um Fortschritte zu erzielen. Wichtig ist nur das subjektive Belastungsempfinden gemäß RPE-Skala (Rate of Perceived Exertion). Kurz gefasst geht es darum, sich seine Kräfte einzuteilen und auf den eigenen Körper zu hören, um sich nicht zu überanstrengen. Willkürlich festgelegte Zahlen und auch die gefürchtete Badezimmerwaage haben ausgedient!"

MEDIA ENQUIRIES

Julian B. Hoffmann

Managing Editor Porsche Newsroom
+49 (0) 170 / 911 2771
julian.hoffmann@porsche.de

Linksammlung

Link zu diesem Artikel
https://newsroom.porsche.com/de/2020/sport-lifestyle/porsche-masterclass-teil-4-fit-bleiben-mark-webber-20694.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/5327a491-2caa-4155-b696-c678a0ae78be.zip

Externe Links
https://www.instagram.com/aussiegrit/