



XP Sport

Training

Diagnostik

Sportmedizin

Firmenfitness

Shop

+49 (0) 241 - 96 10 99 00
Mo-Fr, 09.00 - 17.00 Uhr

Login Online-Training
Benutzer

••••••••

Passwort vergessen?
Login

Unsere Leistungen

VacuSport - Regeneration

- ▶ **Erfahrungsbericht Radsport**
- ▶ Erfahrungsbericht Handball
- ▶ VacuSport auf Facebook
- ▶ Studien & Artikel

Erfahrungsbericht mit dem VacuSport

Hier berichtet ab sofort jeden Montag und Donnerstag Christian Mießen über seine Erfahrungen und Eindrücke bei der Nutzung unseres VacuSports. Christian ist Rennfahrer mit einer Lizenz des BDR und beschäftigt sich schon länger akribisch mit Trainingslehre und Regenerationstechniken. Nachdem er diese Saison schon beim Klassiker "Köln-Schuld-Frechen" in der Elite B-/C-Klasse einen 3. Platz verbuchen konnte, strebt er nun den Aufstieg in die Elite A-Klasse an und testet ab jetzt unseren VacuSport.

**Zur Erklärung**

Die Rennklassen sind in Deutschland wie folgt eingeteilt:

In der Elite C-Klasse starten alle vom Bund Deutscher Radfahrer (BDR) lizenzierten Rennfahrer die älter als 18 Jahre sind. Erreicht ein Sportler 5 Platzierungen unter den ersten zehn oder erringt einen Sieg steigt er in die Elite B-Klasse auf. Gleiches gilt für den Aufstieg in die Elite A-Klasse, die höchste Amateurklasse im deutschen Radsport.

12.07.10 Jetzt fehlt nur noch eine zur A-Klasse!

Die letzten beiden Platzierungen, 7ter in Oberbruch & gestern 6ter in Merken, waren nur mit „Auge“. Der Überdruck nach der Rundfahrt ist weg. Blutwerte sind okay aber trotzdem föhl ich mich ein bisschen schlapp!

Merken KT/A/B: Ab Mitte des Rennens waren vier Mann vorn. Acht Runden vor Schluss konnte ich zu einer vier Mann starken Verfolgergruppe um Thomas Bontenackels und Tjarco Cuppens aufschließen. Aus dieser Gruppe konnten Tommy und ich uns sofort wieder absetzen. Die letzten 7,5 Runden auf dem 2,3km langen Kurs waren zu zweit wirklich unendlich lang und hart! Wir konnten aber einen kleinen Vorsprung vor dem heran jagenden Feld ins Ziel retten. Da bin ich mal auf seine SRM Daten gespannt!!!

22.06.10 Sieg in Romsée

Ich habe ja 3-4 Anwendungen bis zur Vollständigen Wiederherstellung meiner Physis geschätzt. Gestern war die Dritte – kombiniert mit einer lockeren Trainingsausfahrt. Heute konnte ich dann meinen zweiten Saisonsieg einfahren. Die Beine waren einfach so frei, dass ich mir die Luft „wegreißen“ konnte – also limitierender Faktor nur die Sauerstoffaufnahme. Muskulär hatte ich frei Fahrt. ;-)) Ich habe das Rennen dann im Sprint berghoch aus einer Ausreißergruppe gewonnen.

Hoffentlich läuft es jetzt auch am Wochenende in Deutschland so.

20.06.10 2ter in Engelmannshoven

Die ersten beiden Tage nach der Rundfahrt habe ich mich noch richtig gut geföhlt und so am Dienstag wieder trainiert. Dann ging es muskulär jeden Tag schlechter! Am Mittwoch war ich dann das erste Mal wieder im VacuSport, am Donnerstag, dem Ruhetag, gleich noch mal. Der Effekt in den kommenden Tagen war wieder so gravierend, wie nach den ersten Anwendungen!

Gestern im Rennen war ich zwar noch nicht 100% frisch, aber es ging schon sehr gut. Der Sieg war greifbar und wurde nur durch Unerfahrenheit vergeben. Eine Anwendung am Ruhetag ist für mich am deutlichsten spürbar. Je größer der muskuläre Ermüdungszustand, desto größer der Effekt. Ich denke, dass ich durch ein Behandlung keine direkte Leistungsverbesserung erreiche, sondern nur mein volles Leistungsvermögen wieder in kurzer Zeit erreichen kann – ich denke, dass ich dafür so 1,5 Wochen mit 3-4 Anwendungen benötige.

13.06.10 Gestern Nacht bin ich aus Rumänien zurückgekommen

Nach der letzten Etappe hieß es: sofort packen und ab zum Flieger. Die Jungs von Dynamo Bucharest haben mich dann die 240km von Constanta zum Flughafen in Bucharest mitgenommen. Die Rundfahrt war super – es war zwar unglaublich heiß mit knapp 40°C, aber nach 3-4Tagen gewöhnt man sich daran. Am zweiten Tag wurde die Rundfahrt schon entschieden, sodass alle weiteren Etappen recht kontrolliert abliefen. Eine größere Spitzengruppe gab es nur einmal, da war ich bei. Aber nach 15km war das auch gehalten. Da kein Funk mehr erlaubt ist, ist es für die führende Mannschaft sehr schwer zu überblicken, wer vorn dabei ist, also fahren sie alles zu, wenn sie können. Ein starker Gegenwind auf den flachen Etappen war mit Ihnen.

Die nächsten Tage werde ich eine Menge aufzuarbeiten haben und dementsprechend auch mal Ruhe walten lassen.

31.05.10 Der nächste Trainingsabschnitt kann beginnen

Nach meinem Kurzurlaub an der Nordsee war ich gestern wieder in der Röhre. Die drei freien Tage haben sehr gut getan. Heute habe ich im Training einmal über 4min angetestet und es geht sehr gut. Morgen, am Dienstag, werde ich lange Grundlage fahren und auf dem Heimweg wieder eine Pause im VacuSport einlegen. Für Mittwoch steht auch eine lange aber bergigere Runde an, ebenfalls mit Abschluss in der Röhre.

Am Donnerstag oder vielleicht erst am Freitag geht's nach Rumänien. Die Rundfahrt beginnt dann am Samstag in Deva mit einem kleinen Prolog und führt an den folgenden sieben Tagen in einer großen Schleife durch die Berge runter ans Schwarze Meer nach Constanta. Insgesamt hat das Rennen eine Länge von 1100km. Ich werde versuchen regelmäßig kurz zu berichten. Mein Ziel ist es die Rundfahrt krankheits- und sturzfrei zu überstehen und möglichst viel Form mit nach Hause zu bringen. Wenn noch ein Tagesergebnis für mich dabei herausspränge, wäre das natürlich eine tolle Sache. Mal sehen was ich diese Woche noch herausholen kann.

© 2010 - XP Sport

25.05.10 Neues Programm vor Oberhausen

Am Freitag habe ich ein neues Programm im Vacusport ausprobiert! Nicht wie bisher 15 Sekunden Unterdruckphase und 5 Sekunden Pause, sondern 20 / 6. Die 45-50 mbar Unterdruck bleiben gleich. Nach einer Anwendung kann ich in den Beine keinen Unterschied feststellen, denn in Oberhausen war es sehr heiß – ohne hin schwer!
Aber die Therapie an sich ist viel viel angenehmer. Die 20/6 Taktung passt besser zum Inneren Rhythmus des Körpers – ich bin sogar eingenickt!

19.05.10 Platt nach einer „Hammer-Woche“

Acht Tage – drei Top-Platzierung: 2ter Kö, Sieg in Brackel und 7ter in Aachen in der A/B. Das es in Aachen noch mal rund lief, war nicht zu erwarten. Samstag in der Früh habe ich mich beim Gerüstbauen so schwer verhaben, dass ich das Rennen am Sonntag sofort abgesagt hätte, wäre es nicht mein Heimrennen. Freitag und Samstag war ich aus organisatorischen Gründen zudem nicht mehr in der „Röhre“. Ich muss zugeben, dass die fehlende Möglichkeit vor dem Rennen in Aachen in den VacuSport zu klettern, verbunden mit schlechten Beinen am Samstag, mich unglaublich müde gemacht hat. Ich hatte richtige Angst, dass der „Lauf“ jetzt abreißt ohne Vacusport – war aber nicht! Beine waren am Sonntag super. Nach 10/85 Runden ist eine sechsköpfige Gruppe gefahren mit einem von Hürtgenwald - in meinen Augen mindestens einer von uns zu wenig bei dieser Größe. Ca. 55Runde vor Schluss bin ich mit zwei anderen noch mal aus dem Feld herausgefahren und wir haben die verbleibenden 55km zu dritt zurückgelegt – Platz 7 sprang am Ende raus.

Montag und heute war ich wieder 35min im Vacusport. Diese Woche steht zum Glück nur Grundlagentraining an. Ich bin körperlich wie mental platt, richtig platt. Das Training heute war grauenvoll – manchmal hasse ich die Jungens mit SRM. Wenn 200Watt schon weh tun, will ich das gar nicht sehen. Lieber würde ich einfach langsamer fahren, aber dann stimmen beim Trainingspartner ja die Zahlen nicht.. ;-)
Jetzt kann ich nur hoffen, dass ich mich bis Sonntag wieder fange und in Oberhausen ein gutes Rennen fahren kann. Freitag steht zu diesem Zweck noch einmal Vacusport an.

Euer Christian

14.05.10: Sieg beim Westphalenpreis in Brackel

Das war einfach der Knaller. Drei Runden vor Schluss habe ich meinen Vereinskollegen Steffen Veen ans Hinterrad genommen und bin einfach losgefahren – niemand konnte folgen. Nach 5km hatten wir schon 40Sekunden Vorsprung und verteidigten diese über die noch zu fahrenden 27km ins Ziel – Doppelsieg für Hürtgenwald. Jetzt bin ich wieder B-Fahrer!

Auf den ersten 60km waren meine Beine ganz gut, aber das Rennen war mit einem 39er Schnitt auch mehr eine gemütlich Vatertagsausfahrt, keine ernstzunehmenden Attacken – nichts. Bei 6°C und Nieselregen eine sehr ungemütliche Angelegenheit!

Die Beine waren heute kein begrenzender Faktor – es tut nicht weh. Das habe ich aber erst gemerkt, als ich richtig ans Limit gegangen bin. Ich spüre zwar dann die Ermüdung, aber dagegen kann ich mich viel besser zur Wehr setzen, als gegen Beine die einfach nicht können! Sonst ist genau das mein Problem. Irgendwann „kriege ich dir Kurbel nicht mehr rum“, weil die Beine völlig zu laufen. Oder es fehlt die „Kraft“?! Dann traue ich mich erst gar nicht zur Attacke zu blasen, weil ich genau weiß, dass nach zehn Sekunden die Beine platzen werden. Nur „Kraft“, das ist ein relativer Begriff. Das einzige was im Ausdauersport begrenzt, ist die Energiebereitstellung, die eine Aufrechterhaltung der Abgabeleistung garantiert - also wie effektiv funktioniert mein Stoffwechsel und wie viel Energie kann ich maximal über eine Zeiteinheit umsetzen. Nach den zwei Wochen Vacusport, würde ich behaupten, dass ich mich in Bezug auf meine anaerobe Leistungsfähigkeit und meine Fähigkeit zur schnellen Regeneration verbessert habe. Auf meine Grundgeschwindigkeit im Training hatten die Anwendungen im Vacusport keinen merklichen Effekt. Ich föhl mich auch so manchmal gut und manchmal schlecht. Aber selbst dann gibt es kein Halten mehr, wenn ich doch versuche schnell zu fahren. Ich habe muskulär keine großen Tagesschwankungen. An den Tagen an denen es schlecht geht, ist es eine Müdigkeit, die den ganzen Organismus trifft und nicht wie bisher nur die Muskulatur, welche sich dann anföhlte wie total überlastet.

Die Veränderung ist so drastisch, dass ich nicht glauben kann, das sie mit den fünf Einheiten in der Röhre zu erklären ist, nur eine bessere Erklärung habe ich auch nicht.

Sonntag fahre ich meine Heimrennen: Rund in Aachen in der A/B Klasse.

Grüße Christian

10.05.2010: Erfolg nach einer Woche Vacusport

Meine erste Woche mit dem Vacusport endete gestern mit einem zweiten Platz auf der KÖ! Dazu kann ich gar nicht soviel sagen. Meine Beine waren von Anfang an einfach spitze. Ich war jeder Zeit Herr der Lage und hatte genügend Punch Löcher zuzuspringen. Das Rennen verlief aber erwartungsgemäß völlig chaotisch, sodass sich die entscheidende Gruppe nur mit Glück absetzen konnte – zehn Mann hatten 50 Meter Vorsprung und der sechste im Bunde stürzt und nimmt alle Folgenden mit. Dann ist es immer das gleiche, man muss vorne hartnäckig dagegen halten, denn irgendwann geben sie hinten auf und der Vorsprung steigt sprunghaft an! Ich hatte richtig Spaß im Rennen, denn ich konnte einfach fahren ohne Drehzahlbeschränkung. Meistens bin ich muskulär begrenzt und Tage an denen ich fahren kann bis die Luft begrenzt, sind sehr selten! Heute habe ich wahnsinnigen Muskelkater im Gluteus Maximus! Muskelkater vom Radfahren - das ist schon Jahre her! Jetzt stellt sich natürlich die Frage, wie das möglich ist? Keine Ahnung! Ich vermute, dass ich einfach richtig erholt am Start stand! Ich glaube, damit meinen bislang größten Trainingsfehler zu erkennen – zu wenig Pause! Allerdings habe ich genauso trainiert wie immer, aber habe mich geföhlt als hätte ich einen Tag mehr Pause gehabt! Bin mal gespannt, ob das jetzt ein Zufallstreffer war. Die nächsten Rennen sind Dortmund Brackel am Donnerstag und Rund in Aachen am kommenden Sonntag.

