



Pulsschläge wie Schlagzeuger

Beim Stand Up Paddling schlägt das Herz so schnell wie bei Rock-Drummern

Hamburg (11.06.10). Das Stand Up Paddling (SUP) ist auf dem Vormarsch. Was mit Surflehrern auf Hawaii begann, die sich auf ihre Boards stellten, um ihre Schüler besser im Blick zu haben, kommt auch in Deutschland immer mehr in Mode. Vom 27. bis zum 29. August treffen die besten Profis beim Jever SUP World Cup Hamburg 2010 in Hamburg aufeinander. Zusammen mit den stärksten Amateuren kämpfen sie auf dem einzigen vom Deutschen Wellenreit Verband (DWV) anerkannte SUP Flatwater World Cup um ein Preisgeld von insgesamt 15.000 Euro. Gestartet wird in den Disziplinen Sprint und Long-Distance.

Surf-Legende Robby Naish, selbst ein begeisterter SUP-Anhänger: "Das Stand Up Paddling ist ein Ganzkörpersport für jedermann. Du kannst dich total auspowern, aber auch langsam dahingleiten. Dabei tut man immer etwas für die eigene Gesundheit und genießt die Natur."

So sieht das auch Ralf Vogel von der Universität Potsdam. Der Diplom-Sportwissenschaftler gibt SUP-Kurse am Wassersportzentrum der Uni und weiß: "Von der Fußspitze bis zum Ohr läppchen braucht man beim SUP jeden Muskel. Nicht nur um vorwärts zu kommen, sondern auch um das Gleichgewicht zu halten, wenn man sich mit dem Stechpaddel antreibt."

Vogel hat seine Werte im Training gemessen. Sein Puls schlug im Schnitt 145 Mal, knapp 700 Kalorien verbrannte er pro Stunde. "Das entspricht einem trainierten Jogger, der eine Stunde lang läuft", so der Sportwissenschaftler. Ähnliche Werte wurden auch bei Rocks Schlagzeugern während eines Konzertes und Profifußballern gemessen. Allerdings schnellte der Puls bei Kicker Cristiano Ronaldo während eines Sprints auf 190 Schläge hoch. Und bei Drummern schlägt das Herz bei einem Solo sogar knapp 200 Mal pro Minute.

In diese Grenzbereiche können auch SUP-Athleten vorstoßen. "Je nach Wind, Wellen und Intensität sind solche Pulsspitzen möglich", so Vogel. Ähnlich wie bei Marathonläufern würden dann bis zu 1400 Kalorien pro Stunde verbraucht. Allerdings seien alle Messungen relativ, denn ein durchtrainierter Athlet verarbeite körperliche Belastungen wesentlich besser als ein Hobbysportler. Als Faustregel gilt: 160 Schläge minus Lebensalter, "dann ist man eigentlich immer im grünen Bereich", so der Potsdamer Sportwissenschaftler.

Doch macht SUP so glücklich wie das Laufen? Professor Henning Boecker aus Bonn hat herausgefunden, dass beim Laufen vermehrt Glückshormone (Endorphine) produziert werden. Selbst auf kurzen Distanzen wurde der für Emotionen zuständige Gehirnbereich besonders aktiv. Ralf Vogel: "Darüber gibt es noch keine Studien. Wenn ich aber die glücklichen Gesichter meiner Kursteilnehmer sehe, gehe ich davon aus. Beim SUP ist das ganz genauso."

Alle Infos zum JEVER SUP World Cup Hamburg finden Sie unter: <http://www.supworldcup.de>
Sollten Sie unsere Presseinformationen nicht mehr wünschen, nutzen Sie einfach diesen Link: [Bitte aus Verteiler löschen](#).

Pressekontakt JEVER SUP World Cup Hamburg

9pm media
Sven Kaatz
Schulterblatt 58
Werkhalle
20357 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 20 91 98 270
Telefax: +49 (0)40 20 91 98 299
Mobil: +49 (0) 171 860 97 30
Email: sk@9pm-media.com

