

Ausdauertraining

Die Situation

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bewegungsmangelkrankheiten nehmen in einem erschreckenden Ausmaß zu. Wo früher zu Fuß gegangen oder mit dem Rad gefahren wurde, wird heute Auto gefahren. Folge: diverse Herzkrankheiten und Stoffwechselstörungen. Schon kleine Anstrengungen lassen uns aus der Puste kommen. Die Spannkraft lässt nach. Das Energieniveau sinkt. Das Gewicht steigt.

Warum Ausdauertraining?

Der Mensch ist / war von je her ein Läufer, genau genommen ein ausdauernder Steppen- und Savannenläufer. Der Zweibeiner läuft im Vergleich zum Vierbeiner energetisch sehr günstig. Der Mensch ist zum Laufen geboren. Ausdauertraining hat vielfältige positive Wirkungen. Positive Wirkungen des Ausdauertrainings sind:

Stress wird schneller abgebaut, durch den Ausgleich von Körper und Geist.

Der Sauerstoffüberschuss sorgt für Entspannung. Die Kreativität steigt. Das Immunsystem wird gestärkt. Ausdauertraining führt zu einer Ökonomisierung der Herzarbeit und ist die beste Prävention für Herz-Kreislaufkrankungen. Aerobes Ausdauertraining ist aktives Gewichtsmanagement. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und erhöhte Blutfettwerte sind besser zu kontrollieren und / oder verbessern sich teilweise dramatisch. Durch die Reizsetzung Ausdauertraining wird die Durchblutung gefördert und der Körper passt sich allmählich an die veränderte Situation an.

Sind Sie aktiv, profitieren alle Systeme Ihres Organismus.

Was ist aerobes Ausdauertraining?

Beim aeroben Ausdauertraining steht dem Organismus während der gesamten Belastungsdauer ausreichend Sauerstoff zur Verfügung. Das Gegenteil ist das anaerobe Training.

Aerobes Ausdauertraining ist Grundlagentraining. Wenn die Grundlagen gelegt sind, sind

weitere Reizsetzungen notwendig.

Welche Ausdauersportarten sind sinnvoll?

Es gibt eine ganze Reihe von Ausdauersportarten und Kombinationen, mit denen sich Ihr Training abwechslungsreich gestalten lässt. Zu nennen sind: Laufen, Radfahren, Walking und Nordic Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Triathlon, Duathlon und Seilspringen.

Laufen und Walking lassen sich alltagpraktisch überall durchführen. Laufen ist wirkungsvoll und effektiv, weil viele Muskelgruppen eingesetzt werden.

Wie trainiere ich am besten?

Wichtig ist, dass Sie regelmäßig trainieren und den Umfang zunächst nur allmählich steigern.

Setzen Sie sich überschaubare Ziele und steigern Sie zuletzt die Intensität Ihres Trainings.

Variieren Sie Ihr Training. Testen Sie neue Sportarten. Sie können Hilfsmittel wie z.B.

Herzfrequenzmesser nutzen.

Wichtig: Trainieren Sie regelmäßig und brechen Sie nichts übers Knie. Regelmäßigkeit kommt vor Intensität.

Starten Sie jetzt!

Lassen Sie sich begeistern von einem regelmäßigen Ausdauertraining. Laufen Sie. Fahren Sie Rad. Sorgen Sie für Sauerstoffüberschuss. Steigern Sie Ihr Energieniveau. Jetzt!