
Ausdauer

- Was ist Ausdauer?
 - Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Körpers
 - mehr als $\frac{1}{6}$ der gesamten Körpermuskulatur im Einsatz
- Was sind empfehlenswerte Ausdauersportarten?

Fahrrad fahren, Ergometertraining, Laufen, (Nordic-) Walking, Schwimmen, Skilanglauf, (Berg-) Wandern, Rudern
- Wie sieht ein Ausdauertraining aus?

→ *Abhängig von der Zielsetzung und dem Gesundheits- sowie Trainingszustand!*

 - **Häufigkeit:** regelmäßig 2-3x pro Woche
 - **Dauer:** mindestens 20-30 Minuten (lieber langsam, dafür länger!)
 - **Intensität:** leichte Anstrengung („laufen ohne schnaufen“)
(Kontrolle durch Puls, Atmung & subjektives Belastungsempfinden)

Faustformeln für den Trainingspuls (ohne Beta-blocker!)

 - Laufen: 180-185 minus Lebensalter +/-3
 - (Nordic) Walking/ Rudern: 175 minus Lebensalter +/-3
 - Radfahren: 170 minus Lebensalter +/-3

- Wie wirkt sich Ausdauertraining auf die Gesundheit aus?

Ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining hat positive Auswirkungen auf...

- das Herz (z.B. ökonomisierte Herzarbeit, geringere Herzbelastung)
- die Gefäße (z.B. erhöhte Blutmenge, Neubildung von Kapillaren, verbesserte Durchblutung)
- die Lunge (z.B. verbesserte Atemökonomie)
- den Stoffwechsel (z.B. positive Beeinflussung des Cholesterinspiegels, erhöhter Fettstoffwechsel)
- die Muskulatur (z.B. größere Energiespeicher)
- das Immunsystem
- die Psyche (Stressabbau, Wohlbefinden, Spaß)
- die Regenerationsfähigkeit nach körperlichen Belastungen
- die Leistungsfähigkeit in Alltag, Beruf & Freizeit!