

AUSDAUERTRAINING

DEFINITION?

Ausdauer beschreibt die motorische Fähigkeit, eine bestimmte Intensität (zum Beispiel die Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können, ohne vorzeitig körperlich beziehungsweise geistig zu ermüden, und sich so schnell wie möglich wieder zu regenerieren.

Vereinfacht ausgedrückt: Training fürs Herz-Kreislauf-System, welches mit geringerer Kraft und über eine längere Zeit ausgeführt wird.

GESUNDHEITLICHE EFFEKTE?

- Stimmungsverbesserung (Serotonin und Dopamin wirken als „Glückshormone“)
- Ärger- und Stressabbau (die „Stresshormone“ Adrenalin und Cortisol werden abgebaut)
- Senkung von Cholesterin und der Blutfette
- Stärkung aller Strukturen (Muskulatur, Bänder, Sehnen, Knochen, Knorpel)
- Blutdrucksenkung
- Mögliche Folgen eines leichten, moderat anstrengenden und regelmäßigen Trainings
 - Gewichtsreduktion
 - Vorbeugung von Diabetes
 - Vorbeugung von Osteoporose
 - Vorbeugung von Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt

DIE RICHTIGE SPORTART



LAUFEN

- Effektivste Ausdauersportart
- Bei Übergewicht oder Gelenkproblemen ist Nordic Walking die bessere Variante
- Bei regelmäßigen Lauftraining kann ein Laufkurs sehr hilfreich sein
- Schuhkauf im Fachgeschäft



RAD

- Sehr gute Möglichkeit die Ausdauer gelenkschonend zu trainieren
- Einfachster Einstieg, wenn man bereits ein Rad hat
- Eine Beratung zur richtigen Radeinstellung ist empfehlenswert



SCHWIMMEN

- Umfassendste Ausdauersportart
- Jedoch weniger flexibel gestaltbar
- Das Erlernen einer guten Schwimmtechnik bedarf etwas Zeit (evtl. Kurs besuchen)

TRAININGSSTEUERUNG

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Intensität zu steuern.

1. Training nach Herzfrequenz.
Für eine leichte, moderat anstrengende Einheit sollte die Herzfrequenz zwischen 60-75% der maximalen Herzfrequenz liegen.

Karvonen-Formel:

Trainingspuls = (maximale Herzfrequenz – Ruhepuls) x Trainingsintensität (65-100%) + Ruhepuls

2. Einordnung nach Gefühl und subjektivem Empfinden
 - **leicht** - sehr lang ohne Probleme möglich, flüssiges Sprechen möglich
 - **mittel** - tiefere Atmung, Sprechen in kurzen Sätzen möglich
 - **schwer** - nur kurz möglich, Sprechen sehr schwer oder unmöglich

Je nach Ziel sollte man die passende Trainingsmethode wählen:

Dauermethode (leichte Intensität)

Geeignet, um die Grundlagenausdauer aufzubauen und in den Genuss aller gesundheitlichen Effekte zu kommen. (bis zu 5x pro Woche möglich)

Intervallmethode (mittel/schwere Intensität)

Je nach gewählter Intensität eher für Fortgeschrittene geeignet. Trainiert hauptsächlich die Geschwindigkeit. (höchstens 1-2x pro Woche)

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Sportsachen mitnehmen und nach der Arbeit nach Hause laufen
- Am See gemütlich 15-10min schwimmen
- Sportkleidung vorbereiten (am Vorabend rauslegen, parat haben für den Feierabend)
- Trainingspartner suchen
- Feste Termine „planen“