

Wie wirkt Ausdauertraining



Wie wirkt Ausdauertraining?

Ein Training der allgemeinen Ausdauer ist wie eine kleine Wunderpille. Und das ganz ohne negative Nebenwirkungen. Nur in der Apotheke gibt es sie nicht zu kaufen.

Wirkungsstelle 1: Das Herz

Der Herzmuskel wird gestärkt, die Herzgröße gesteigert. Das Herz ist so in der Lage, mit jedem Herzschlag eine größere Menge Blut, und damit Sauerstoff, in den Kreislauf zu pumpen und zu den Muskeln zu transportieren. Die Folge: Höhere Leistung, wenn gefordert - niedriger Ruhepuls. Schongang des Herzens.

Wirkungsstelle 2: Der Blutkreislauf

Wir sprechen vom Blutkreislauf wie von einem „Straßennetz“. Die großen Arterien zweigen sich immer mehr auf und werden schließlich zu den kleinsten Blutgefäßen, den Kapillaren. Von den Kapillaren geht dann der Sauerstoff an den Muskel, wo er sich mit den Kohlenhydraten oder freien Fettsäuren verbindet und so die Muskelarbeit ermöglicht. Durch ein gezieltes Ausdauertraining kann die Zahl dieser Kapillaren deutlich erhöht werden. In der Fachsprache heißt dies: „Erweiterung des Kapillarnetzes“. Ein leichter Bluthochdruck ist durch regelmäßiges Ausdauertraining häufig korrigierbar, da in aller Regel auch das Körpergewicht reduziert werden kann.

Wirkungsstelle 3: Stoffwechsel und Immunsystem

Ausdauertraining steigert das „gute“ Cholesterin (HDL) und senkt das „schlechte“ Cholesterin, das LDL. Dadurch sinkt das Risiko der Arteriosklerose. Typ 2 - Diabetiker können ihren Medikamentenkonsum reduzieren, gleichzeitig fällt der Zuckerspiegel durch die Reduktion des Körpergewichts.

Der ganze Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Wer regelmäßig Ausdauertraining macht, ist weit weniger anfällig für Erkältungskrankheiten.

Wirkungsstelle 4: Die Muskulatur

Bewegung tut den Muskeln gut. Wer rastet, der rostet. Alle Ausdauersportarten trainieren neben dem Herz-Kreislauf-System auch die Muskulatur. Die Muskeln werden besser durchblutet und der Körper erhält wieder eine „gute Figur“!

Wirkungsstelle 5: Das Körpergewicht

Ausdauertraining verbrennt viele Kalorien, da viele Muskeln gleichzeitig im Einsatz sind. Daher ist das Ausdauertraining nicht der einzige, aber ein wichtiger Bestandteil eines Programms zur Gewichtsreduktion. Was viele nicht wissen: Auch noch Stunden nach dem Training ist der Körper noch „bei der Arbeit“. Man nennt das „Nachbrenneffekt“. Also nicht nur während des Trainings werden Kalorien verbrannt, sondern auch noch einige Stunden danach, während der Regeneration!

Wirkungsstelle 6: Die Psyche

Der Körper braucht Bewegung, die Organe brauchen Training. Fehlt diese Bewegung in einer bewegungsarmen Zeit, so entsteht psychisch negativer Stress. Alltagsstress verstärkt diese Belastung. Durch Ausdauertraining können Sie Stresshormone abbauen. Danach fühlen Sie sich „wie neu geboren“ und lösen Probleme statt davor zu kapitulieren! Wer regelmäßig seine Ausdauer trainiert, kennt das entspannte Gefühl danach. Ausdauererprobte Menschen sind weitaus gelassener und stressresistenter.





Ausdauertraining- Was ist das genau?

Im gesundheitsorientierten Ausdauertraining spricht man von einem Training mit genügend Sauerstoff, das auch als aerobes Training bezeichnet wird. Der Sauerstoff wird dabei in den Muskelzellen zur Energiebereitstellung benötigt. Bei länger dauernden sportlichen Aktivitäten wie Cardio-Training auf Crosstrainern oder Laufbändern oder Kursprogrammen wie Indoor-Cycling oder Step-Aerobic benötigt der Körper immer genügend Sauerstoff.

Aerob: mit Sauerstoff, Sauerstoffaufnahme und Verbrauch halten sich die Waage, sind im Gleichgewicht. Sie können ohne größere Probleme das Training absolvieren. Auch bei länger andauernden Belastungen werden Sie nicht kurzatmig. Sie empfinden das Training als angenehm und optimal dosiert.

Anaerob: ohne Sauerstoff, es wird mehr Sauerstoff benötigt, als durch das Blut zu den Muskeln herantransportiert werden kann. Folge: Der Muskel wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, er ermüdet. Sie werden kurzatmig, empfinden die Belastung als sehr anstrengend und müssen pausieren oder das Training gar beenden.



Wie oft?

- Einmal ist besser als keinmal! Beachten Sie aber, dass einmaliges hochintensives Training Ihrem Körper eher schadet.
- Zweimal ist gut, sehr viel besser als nur einmal Training pro Woche (für viele Freizeitsportler der optimale Weg!)
- Dreimal ist sehr gut, nützt aber auch nur wenig, wenn die zeitlichen Voraussetzungen ein solches Training nicht möglich machen.

Bleiben Sie am Ball! Es gilt der Grundsatz ein- bis zweimal pro Woche über Jahre ist auf jeden Fall besser als dreimal pro Woche für nur 6 Wochen.

Der Mensch ist für Bewegung gemacht!

Im Grunde genommen sieht niemand so recht ein, warum er sich körperlich strapazieren soll, wenn er eigentlich lieber im Sessel vor dem Fernseher sitzen möchte. Inaktivität tut bekanntlich nicht so schnell weh, und wer hat schon eine Vorstellung davon ob unser Organismus Bewegung braucht oder nicht. In der drei bis vier Millionen Jahre alten Menschheitsgeschichte haben wir es in den letzten fünf bis sechs Jahrzehnten verstanden, unseren Lebensstil und unsere Umwelt gründlich zu verändern. Vor allem haben wir immer perfektere Methoden ersonnen, uns davor zu bewahren, im beruflichen oder im privaten Bereich unsere Muskeln zu beanspruchen. Seit Anbeginn der Menschheit bis zum heutigen Tage gehorchen wir Menschen aber denselben biologischen Gesetzen. Dazu zählt die Grundregel, dass der Leistungszustand unseres Körpers von der Qualität und der Quantität seiner Beanspruchung bestimmt wird. Die entscheidende Größe zur Entwicklung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist die muskuläre Beanspruchung. Bleibt sie chronisch unterhalb eines Minimums, entstehen so genannte Bewegungsmangelercheinungen. Aus medizinischer Sicht sind wir also „gezwungen“ ein bestimmtes Maß an muskulärer Betätigung in unseren Alltag zurückzuholen um den negativen gesundheitlichen Auswirkungen eines technisierten Lebens entgegenzuwirken. Dabei ist nur verhältnismäßig wenig an sportlicher Beanspruchung nötig, um sich gesund und leistungsfähig zu erhalten. Es gibt kein Medikament und keine andere Maßnahme, die einen dem körperlichen Training vergleichbaren Effekt erzielt. Also dann: Auf in eine aktiveres und gesünderes Leben!

Im Grunde genommen sieht niemand so recht ein, warum er sich körperlich strapazieren soll, wenn er eigentlich lieber im Sessel vor dem Fernseher sitzen möchte. Inaktivität tut bekanntlich nicht so