

## Das Ausdauertraining

Das Ausdauertraining, also das Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems, ist gekennzeichnet durch Bewegungen, die ein beschleunigtes Atmen und beginnendes Schwitzen zur Folge haben. Wie lange und wie intensiv wir dieses ausführen hängt stark von dem momentanen Trainingszustand und dem Trainingsziel ab.

Folgend konzentrieren wir uns auf ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining. Eine gut entwickelte Ausdauer ist eine Basisvoraussetzung für jegliche Sportarten. Ihr wird so viele positive Effekte zugeschrieben, dass aus Platzgründen auf eine Auflistung verzichtet wird. Hegner (2012) schreibt in seinem Handbuch der Trainingslehre zusammenfassend, dass das Dauerleistungstraining das «wirksamste und kostengünstigste Mittel zum Erhalten der Gesundheit und zur Prävention von Zivilisationskrankheiten» ist. Personen, die an Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes und Krebs leiden, gehören, laut Bundesamt für Gesundheit, mitunter zu den Corona-Risikogruppen.

Beim Ausdauertraining sprechen das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit von «mindestens drei Einheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten mit einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen bewirkt, aber zusammenhängendes Sprechen zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten wie Nordic-Walken, Laufen, Velofahren, Skilanglaufen, Schwimmen und Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.»

Jede Trainingseinheit sollte mit einem Aufwärmen beginnen. Halte dich dazu an das Infoblatt *Das Aufwärmen*.

### Beispiele von Ausdaueraktivitäten

