

Outdoor und Fitness

Lauftraining

Der hohe gesundheitliche und präventive Wert regelmäßigen Sporttreibens gilt heute als gesichert. Dies trifft insbesondere für das Ausdauertraining zu.

Ein Gesundheitsorientiertes Lauftraining basiert zunächst auf Erreichen einer Grundlagenausdauer. Für Laufanfänger und Wiedereinsteiger ist es wichtig sich am Anfang nicht zu überfordern.

Der wichtigste und zentrale Effekt eines regelmäßigen moderaten Ausdauertrainings ist dessen kardioprotektive Wirkung. Der Sportmediziner KINDERMANN (1992) bringt dies in einem Satz sehr einprägsam zum Ausdruck: "Geeignetes Körperliches Training wirkt sauerstoffsparend, blutdrucksenkend, herzrhythmusstabilisierend, stoffwechselfördernd und blutgerinnungshemmend und hat bei richtiger Anwendung keine Nebenwirkungen."

Die Anpassungserscheinungen eines **regelmäßigen** Grundlagenausdauertrainings sind sehr vielfältig, so wird z.B. **Herzarbeit ökonomisiert**. Dies zeichnet sich durch Reduzierung der Herzfrequenz bei gleichzeitiger Zunahme des Schlagvolumens aus. Das bedeutet, dass das Herz mit weniger Schlägen mehr Blut durch den Körper befördern kann und somit die Lebensdauer erhöht werden kann.

Bei Bluthochdruckpatienten stellt das gesundheitsorientierte Ausdauertraining eine wichtige, und im Gegensatz zu Medikamenten, bei korrekter Durchführung, nebenwirkungsfreie Einflussgröße für die **Blutdruckregulation** dar. Zahlreiche Studien belegen die blutdrucksenkende Wirkung mit einem Senkungsausmaß von 10-15 mmHg systolisch und 5-10mmHg diastolisch.

Eine weitere Anpassung wird im Bereich des **Atmungssystems** und der Anpassung der **Skelettmuskulatur** erreicht.

Durch regelmäßiges Grundlagenausdauertraining verbessert sich die **Körperzusammensetzung**. Durch Veränderung des Verhältnisses Muskulatur zu Fett wird der Bewegungsapparat mit Knochen, Sehnen, Knorpel- und Stützgewebe gestärkt und leistungsfähiger. Mehr Muskulatur benötigt mehr Energie und somit werden auch in Ruhe mehr Kalorien verbraucht.

Outdoor und Fitness
Gartenstr. 6
55626 Bundenbach



Telefon / Fax: 06544 - 990494
Mobil: 0170 - 8368986
Email: yvonne@outdoor-und-fitness.de

www.outdoor-und-fitness.de