

1 Ausdauerformen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Im Grunde kann so jeder Sportwillige eine passende Ausdauerform finden. Für Anfänger, Untrainierte, Übergewichtige und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen empfiehlt sich (zunächst) das **Walking**, da es die geringsten Anforderungen an die Person stellt. Ebenso wie Nordic Walking und Laufen lässt es sich jederzeit an jedem Ort durchführen. Außer vernünftigem Schuhwerk ist zunächst keine weitere Ausrüstung notwendig.



Über das Walking kann sehr gut der Einstieg ins **Nordic Walking** oder Laufen erfolgen. Beim Nordic Walking erreicht man durch den aktiven Stockeinsatz mehr Muskulatur, die arbeiten muss. Nordic Walking erfordert jedoch eine höhere Koordination. Die Technik sollte bei einem erfahrenen Kursleiter oder Trainer erlernt werden, um zum einen unökonomische Bewegung und zum anderen Gelenkprobleme zu vermeiden.

Laufen kann jeder, der keine gesundheitlichen Probleme und/oder bereits über das Walking einen Einstieg gefunden hat. Auch hier ist das Erlernen einer ökonomischen Lauftechnik angeraten, um Gelenk- und Muskelverletzungen vorzubeugen.

Allen drei Ausdauerformen ist gemeinsam, dass sie Bewegung an der frischen Luft, auf Wunsch auch in Gruppen bieten und jederzeit durchführbar sind. Zudem erfordern sie eine regelmäßige Ausführung, um positive Auswirkungen auf die Gesundheit zu erzielen und Fitness zu erreichen.



Neben den oben genannten Bewegungsformen gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Radfahren und Schwimmen sind ebenso geeignet.

Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System

Folgend die wichtigsten Auswirkungen:

- Ökonomisierung der Herzarbeit
 - Zunahme des Schlagvolumens (SV)
 - Abnahme der Herzfrequenz (HF)
- Erhöhung der Förderkapazität des Herzens
- Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität
- Optimierung des Sauerstoffaustauschs zwischen Herz und Muskulatur

Zudem wirkt Ausdauersport Blutdruck senkend.