

Ausdauertraining

Ausdauer ist die konditionelle Fähigkeit, trotz aufkommender Ermüdung eine Leistung über längere Zeit aufrechterhalten zu können und sich danach schnell zu erholen.

Die Empfehlung des Bundes für Erwachsene ist es ein Ausdauertraining **mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche** durchzuführen. Ein Training sollte mindestens 20 Minuten dauern. Kinder und Jugendliche sollten deutlich häufiger die Ausdauer trainieren.

Nutzen von Ausdauertraining für die Gesundheit

Das Ausdauertraining hat verschiedene positive Effekte auf unseren Körper und unsere Psyche.

- Es kann zum einen helfen unseren **Stoffwechsel zu beschleunigen** sowie die **Fettverbrennung zu steigern** und damit eine Gewichtsreduktion begünstigen.
- Zudem **steigert es unser Wohlbefinden** und die Stimmung dadurch, dass Glückshormone ausgeschüttet werden.
- Es trägt somit zur **Entspannung** bei und kann die **Stresstoleranz erhöhen**.
- Eine gute Ausdauer ist zudem eine **wichtige Basisfähigkeit** für viele verschiedene Sportarten.
- Nicht zuletzt wirkt Ausdauertraining mit den positiven Gesundheitseffekten **präventiv gegen viele verschiedene Krankheiten**.

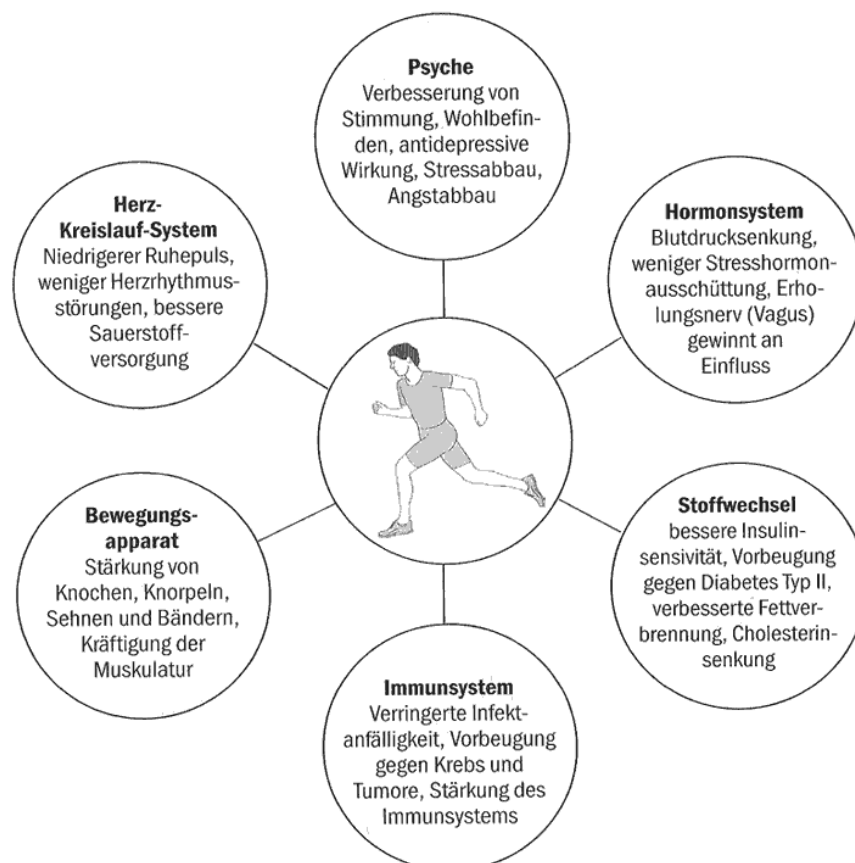


Abbildung 1 Gesundheitlicher Nutzen von Ausdauertraining (nach Freidrich, 2010)



Methoden von Ausdauertraining

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Ausdauer zu trainieren. Dabei unterscheidet man zwischen der Dauermethode, Intervallmethode und der Wiederholungsmethode. Der Unterschied zwischen diesen Trainingsmethoden liegt in der Gewichtung von den Belastungsmerkmalen Intensität, Umfang, Dichte und Dauer des Trainings.

Für Einsteiger empfiehlt es sich, mit der Dauermethode zu starten. Das heisst, eine Belastung über einen längeren Zeitraum konstant zu halten ohne Pausen einzubauen (beispielsweise 30 Minuten joggen).

Trainierst du jedoch bereits länger und hast bereits eine relativ gute Ausdauer? Dann kann es sich lohnen einmal eine neue Trainingsmethode auszuprobieren. Ausführungen und Erklärungen dazu findest du hier: [Ausdauermethoden im Ausdauertraining](#)

Arten von Ausdauertraining

Ein Ausdauertraining lässt sich auf unterschiedlichste Arten gestalten und muss keineswegs immer nur Joggen oder Velofahren sein. Auch Nordic Walking, Wandern, verschiedene Sportsportarten sowie verschiedene Tanzstile wie Zumba oder Aerobic, trainieren die Ausdauer. Nachfolgend ist eine Auswahl an verschiedenen Trainings aufgeführt. Diese kannst du auch gut in Zeiten von Social Distancing durchführen.

Aufwärmen

Durch das Aufwärmen vor dem Training wird zum einen die Muskulatur optimal für die Belastung eingestimmt und es wird Verletzungen von Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke vorgebeugt. Nicht zuletzt wirst du auch mental auf die anstehende Belastung vorbereitet und du kannst dich gut auf das Training einstellen.

Die notwendige Dauer und Intensität von Aufwärmen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einerseits kommt es auf die Intensität des folgenden Trainings an, andererseits aber beispielsweise auch auf die Raum-/Aussentemperatur.

Möchtest du mehr über das Aufwärmen erfahren? Bist du interessiert gute Regeln für ein optimales Warm-Up kennenzulernen? Dann findest du die Informationen hier:

[Warm-Up: Richtig aufwärmen vor dem Sport](#)

Ideen fürs Aufwärmen:

- [Aufwärmen vor dem Lauftraining](#) (alle Niveaus)
- [ASVZ ausführliches Aufwärmen](#) (Niveau 2/3, für Niveau 1 einfach ein Stuhl zur Hilfe nehmen oder gewisse Übungen weglassen)



Ideen für individuelles Ausdauertraining



- Joggen
- Walken, Wandern
- Velofahren
- Nordic Walking
- Seilspringen
- Inlineskating

«angeleitete» Trainings

- [Aerobic](#) (Niveau 1)
- [ASVZ Kondi](#) (45min) (Niveau 2/3)
- [ASVZ Kickboxen](#) (30min) (Niveau 2/3)
- [Lauftraining](#) (20min) (alle Niveau)
- [Kondi auf Englisch](#) (30min) (Niveau 2/3)
- Tanzen (alle Niveau)
 - <https://www.youtube.com/watch?v=AG69fDV0Ir0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=954WILu1c-c>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=75Y9OP0zIT8&list=PL-aFjWtRx4lhX0MAPFF5iN6yUlt0ao-kH&index=3>

Partnerübungen (mit Personen aus dem gleichen Haushalt)

Tanzen

- https://www.youtube.com/watch?v=_3HeGgKD0G4
- <https://www.youtube.com/watch?v=75Y9OP0zIT8>

Tabata

- [Tabata](#) (17min)

Gummitwist-Choreo

- Langsam:
<https://www.youtube.com/watch?v=WMtdXFOkPPQ&list=PL-aFjWtRx4lhX0MAPFF5iN6yUlt0ao-kH&index=1>
- Normales Tempo:
<https://www.youtube.com/watch?v=954WILu1c-c> als Halter für den Gummitwist können Stühle verwendet werden. Die Person die vorzeigt kann auch eigene Muster erfinden.

Für junge und jung gebliebene Leute

- Grundlagen Herzschläge betrachten – einfach erklärt (gut geeignet für Kinder):
<https://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=654&titelId=5037>
- Würfelspiel – kann auf alle Niveaus angepasst werden
https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1585058968/z1_spiel_gesundh_kraftwurfel.pdf (gut geeignet für Kinder)

Cool Down

Ein Auslaufen oder Cool Down kann helfen wieder zur Ruhe zu kommen und die Regeneration optimal einzuleiten.

- <https://www.youtube.com/watch?v=EdKavj38Sdo>

Literatur

- Friedrich, W.: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps, Spitta Verlag, Balingen 2010
- Weineck, J.: Optimales Training, Spitta Verlag, Balingen 2010