

Eine gute Ausdauer stärkt das Wohlbefinden und die Lebensqualität

Lebenselixier Ausdauer

Über viele Jahrtausende haben unsere Vorfahren zu Fuss riesige Distanzen zurückgelegt. Dabei hat eine gute Ausdauer dies erst möglich gemacht. Mit der immer stärkeren Mobilisierung in den letzten Jahrzehnten wurde für viele Menschen eine gute Ausdauer «überflüssig». Wer aber heute im Beruf, in der Freizeit und im Sport Leistungen erbringen will, braucht nach wie vor eine gute Ausdauer.

■ **Christian Mignot**
Eidg. dipl. Sportlehrer

Die Ausdauer ist einer der wesentlichen Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit und bildet auch die wichtigste Grundlage für verschiedenste sportliche Aktivitäten. Aber was ist eigentlich genau unter Ausdauer zu verstehen? Ausdauer ist nicht mit Kondition gleichzusetzen, wie es im Schweizer Sprachgebrauch häufig geschieht. Die Ausdauer stellt eine der vier konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit) dar, und man versteht darunter eine Ermüdungsresistenz des menschlichen Körpers gegenüber verschiedenen physischen, mentalen, sensorischen, sensomotorischen und emotionalen Belastungen. Je besser die Ausdauer ist, desto länger kann der Mensch auch eine körperliche Tätigkeit ausführen. Somit hat das Training der Ausdauer neben dem Training der Kraft (siehe SFZ April 07), der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten eine zentrale Bedeutung.

Schnelle Fortschritte möglich

Beim Wort Ausdauertraining schrecken viele Leute zurück, und sie stellen sich einen nach Luft japsenden Jogger, der sich durch den Wald kämpft, vor. Dabei ist Ausdauertraining eine Trainingsform, bei welcher bereits mit tiefen Intensitäten schnelle Fortschritte erzielt werden können. Denn ein regelmässiges Ausdauertraining steigert den gesamten Energieverbrauch und fördert bereits bei einer mässig anstrengenden Tätigkeit (wie zum Beispiel flottes Marschieren) die Gesundheit. Frauen und Männer, die sich bereits genügend bewegen, können ihre Leistungsfähigkeit und ihre Gesundheit noch mehr steigern, indem sie ein gezieltes Ausdauertraining mit höheren Trainingsbelastungen (Jogging, Schwimmen, gezieltes Walking etc.) aufnehmen. Regelmässige körperliche Aktivität und ein gezieltes Training der Ausdauer verbessert das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit und senkt verschiedene Krankheitsrisiken.

Trainingsempfehlungen für ein Ausdauertraining

Für ein Ausdauertraining eignen sich alle Sportarten, die grosse Muskelgruppen (beispielsweise Beine und Arme) beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen, Walking und vieles mehr. Interessant an einem Ausdauertraining ist, dass man dabei keine teuren Trainingsgeräte braucht, sondern alles in der freien Natur machen kann. Die folgenden Empfehlungen für ein moderates Ausdauertraining richten sich sowohl an Personen, die sich nur zum Teil regelmässig bewegen, als auch an solche, die sich bereits sportlich betätigen.

- Ein Training der Ausdauer sollte mindestens zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche umfassen. Das heisst, es sollte regelmässig ausgeübt werden.
- Die Dauer ist dabei sehr individuell und je nach Art der Ausübung zu bestimmen, sollte aber zwischen 20 und 60 Minuten (bei sehr tiefer Intensität auch länger als 60 Minuten) sein.
- Wenn Sie noch nicht trainiert sind, beginnen Sie ruhig mit wechselweisem Marschieren und leichtem Joggen (zum Beispiel 3 Minuten joggen und 3 Minuten marschieren etc., während gut 20 Minuten). Nach einigen Wochen erhöhen sie die Laufzeit. Mit der Zeit werden die Gehpausen ausgelassen und die Laufintervalle zusammengehängt.
- Steigern Sie in den folgenden Wochen die Dauer der Trainings kontinuierlich, nicht die Intensität.



Nebst Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit benötigen die fünf Sportlerinnen und Sportler des Gigathlon-Teams swissfire eine hervorragende Ausdauer.

Foto: Christian Mignot

«Gesundheitsförderer» Ausdauertraining

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt, und die Blutdruckwerte werden gesenkt
- Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit
- Senkung des Herzinfarkttrisikos
- Vorbeugung gegen Diabetes mellitus
- Stärkung der Abwehrkräfte des Organismus
- Verminderung von Übergewicht
- Abnahme des Fettanteils am Gesamtkörpergewicht
- Stärkung des Knochenbaus
- Ausdauerbelastungen wirken antidepressiv, da sie den Körper zur Ausschüttung von Hormonen anregen, die unsere Stimmung aufhellen und Aktivität fördern



Beim Ausdauertraining können bereits mit tiefen Intensitäten schnelle Fortschritte erzielt werden.

Foto: BASPO

- Die Intensität ist dabei so zu gestalten, dass man leicht ins Schwitzen kommt und der Atem beschleunigt wird, das Sprechen aber noch möglich ist. Eine Faustregel für das Joggen beispielsweise lautet: Das Hintereinandersprechen von 5 Wörtern sollte möglich sein.

Ohne Ausdauer kein Gigathlon

Auch für die Sportlerinnen und Sportler des Gigathlon-Teams swissfire ist eine gute Ausdauer unabdingbar, gilt es doch, vom 8. bis zum 14. Juli 1412 Kilometer und 29 480 Höhemeter zurückzulegen. Dafür trainieren die fünf Athletinnen und Athleten neben Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit besonders auch ihre Ausdauer. Schwimmerin Regula von Känel schwimmt zwei Mal wöchentlich rund eine Stunde, wobei sie ca. 2–2,5 Kilometer zurücklegt. An den restlichen Tagen geht sie ins Kraft-

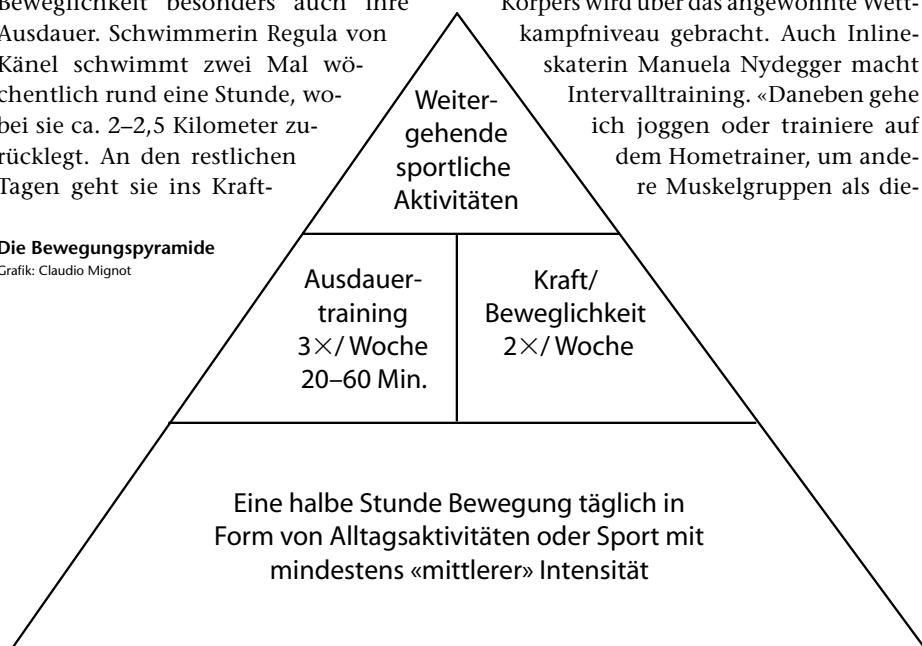
training oder fördert durch Ausüben einer anderen sportlichen Disziplin im Turnverein ihre Kondition. «Seit Anfang Mai gehe ich nun auch im See schwimmen, um mich an die Temperatur zu gewöhnen», erklärt sie. Bei den momentan noch tiefen Wassertemperaturen gehe dies nicht ohne Neoprenanzug, sagt sie. Das Trainingsschwergewicht von Teamkollege Hans Ritter liegt in diesem Stadium der Vorbereitung auf dem Intervalltraining. Bei dieser Trainingsart wechselt der Athlet zwischen Phasen der Belastung und der Erholung ab, und dies über längere Zeit. Durch die Ruhepausen ist so ein körperlich intensives Training über längere Zeit möglich, und das Leistungsniveau des Körpers wird über das angewöhnte Wettkampfniveau gebracht. Auch Inlineskaterin Manuela Nydegger macht Intervalltraining. «Daneben gehe ich joggen oder trainiere auf dem Hometrainer, um andere Muskelgruppen als die

jenigen, welche ich beim Inlineskating beanspruche, zu fordern», erklärt sie. «So trainiere ich zudem die Ausdauer», führt sie weiter aus.

Viel Kohlenhydrate, Gemüse und Früchte

Da die fünf alle in ihren Berufen teilweise lange Schichtdienste leisten, beschränkt sich ihre Trainingsmöglichkeit auf die Freizeit. «Bei der Berufsfeuerwehr Bern leisten wir jeweils 24-Stunden-Dienste. Deshalb können wir nicht wie andere, welche beispielsweise um fünf Uhr Feierabend machen, jeden Abend trainieren», sagt Hans Ritter. Auch Manuela Nydegger, welche als Krankenpflegerin in einer Notfallaufnahme arbeitet, muss sich anpassen. Sie plane jeweils so, dass sie mindestens vier Mal pro Woche trainieren könne, sagt sie. Neben einem regelmässigen und intensiven Körpertraining gehört auch eine gesunde Ernährung zu einer seriösen Vorbereitung, wobei die fünf Sportlerinnen und Sportler nicht etwa ihre Essgewohnheiten auf einen Wettkampf hin auf den Kopf stellen. Dazu Regula von Känel: «Ich achte auch im Alltag auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Früchten.» Besonders achte sie darauf, dass sie frische Kost esse. Und Inlineskaterin Manuela Nydegger isst ein bis zwei Tage vor Rennen vermehrt Teigwaren, um Kohlenhydrate aufzunehmen. Schlussendlich rundet die Zunahme von Magnesium die kulinarischen Vorbereitungen ab, denn dieses hilft, Muskelkrämpfe zu verhindern. Ein weiterer, wertvoller Faktor, um mit einer maximalen Leistungsfähigkeit an den Start zu gehen. ♦

Die Bewegungspyramide
Grafik: Claudio Mignot



Infos über das Team swissfire

Informationen über das Team swissfire, die einzelnen Athletinnen und Athleten sowie über den Gigathlon 07 sind auf der Website www.swissfire.ch ersichtlich. Während des Wettkampfes vom 8. bis 14. Juli werden dort zudem laufend die Resultate des Teams publiziert. Besucher der Suisse Public können zudem die Sportlerinnen und Sportler am 8. Juni am Stand des SFV erleben.