

Ausdauertraining wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf unsere Gesundheit und unser Leistungsvermögen aus. Leider wird dieses Thema in vielen Fitnessstudios etwas stiefmütterlich behandelt. So kommt es, dass in der sogenannten "Fettverbrennungszone" jeweils 20-30 Minuten abgerissen werden und keine merklichen Verbesserungen der Ausdauer auftreten.

Dieser Artikel soll Ausdauertraining einmal unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachten und aufzeigen, wie sich das Training je nach Zielsetzung unterscheidet:

1. Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
2. Fitnessorientiertes Ausdauertraining
3. Sportartspezifisches Ausdauertraining

Das gesundheitsorientierte Ausdauertraining hilft, die Gesundheit des Menschen zu erhalten bzw. zu verbessern. Es ist nur mäßig intensiv und nimmt nur wenig Zeit in Anspruch. Bereits 60-90 Minuten pro Woche, aufgeteilt auf 2-4 Trainingseinheiten bei leichter bis mittlerer Intensität reichen aus. Der Sportler kann dabei eine Reihe wichtiger Gesundheitseffekte erwarten, unter anderem

- eine Absenkung der Ruheherzfrequenz,
- verbesserte Durchblutung des Herzens,
- Stressabbau,
- Blutdruckabsenkung,
- verbesserte Blutfettwerte und
- stabileres Immunsystem.

Das fitnessorientierte Ausdauertraining beinhaltet bereits den ersten Leistungsgedanken und den Wunsch, besser als "normal" zu sein. Dementsprechend steigen sowohl Häufigkeit als auch Dauer und Intensität der einzelnen Trainingseinheiten. Etwa 3-4 Stunden pro Woche, aufgeteilt auf 3-6 Trainingseinheiten von 30-60 Minuten Dauer sind hier gefragt. Neben den Effekten des gesundheitsorientierten Ausdauertraining

- wird der Sportler auch bei langen Belastungen leistungsfähiger und
- beugt Übergewicht vor bzw. reduziert vorhandenes Übergewicht.

Das sportartspezifische Ausdauertraining kann sehr unterschiedlich aussehen, da es von der tatsächlichen Ausdauerbelastung im Wettkampf abhängt. Folgende Fragen sind dabei von Bedeutung:

- Brauche ich für meine Sportart irgendwelche Sportgeräte (z.B. Fahrrad, Ruderboot, Schlittschuhe usw.)?
- Laufe ich mit einem kontinuierlichen Tempo (z.B. Marathon) oder habe ich einen Wechsel von Lauf- und Gangphasen (z.B. Handball)?
- Wie lange dauert ein Wettkampf?

- Wie wichtig sind Beschleunigung, Endgeschwindigkeit und Richtungswechsel?

Erst wenn diese Fragen geklärt sind, kann ein sportartspezifisches Training erstellt werden, mit dem man sich im Wettkampf auch verbessert.

