

Mit Ausdauer zum Erfolg

Herz-Kreislauf-Training ist nicht schwierig und bringt dauerhaften Erfolg. Der Körper wird leistungsfähiger und gesünder. Wann starten Sie?

Ach ja, Sport treiben, etwas für die Fitness und Gesundheit tun. Müsste man mal wieder. Eigentlich regelmäßig. Weiß man alles. Wenn nur der innere Schweinehund nicht wäre. Im Fernsehsessel oder beim Computerspiel kann man sich ja auch erholen. Oder noch besser: Mal kurz auf Youtube klicken und einem der unzähligen selbsternannten Fitnesstrainer beim Workout zuschauen. Hampelmann, Sprünge, Laufen am Ort. Vorm Schlafzimmerschrank, am Strand, im Wald oder in Abrisshäusern – im Netz findet sich alles. Laienfilme oder Profikanäle für jeden Geschmack. Nur mitmachen, das muss man immer noch selbst. Allein vom Zusehen wird der eigene Körper kein Stück fitter.

Nicht von Null auf Hundert

Der Unterhachinger Fitnesstrainer Clemens Zenz empfiehlt deshalb, den Start ins Herz-Kreislauf-Training professionell anzugehen.

„Wer von Null auf Hundert loslegt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen“, sagt der Profi. „Das kann passieren, wenn man ein Online-Video zur Anleitung nutzt.“ Sein Tipp: Ins Fitness-Studio oder in einen Sportverein gehen, dort mittels Ausdauer-Stufentest den eigenen Leistungsstand bestimmen und dann einen Trainingsplan erstellen lassen. So klappt es mit dem Einstieg ins Herz-Kreislauf-, Cardio-, Konditions- oder Ausdauertraining. Vier Begriffe, die alle das Gleiche meinen: Sport treiben mit dem Ziel, eine gute Kondition zu bekommen und damit gesund zu bleiben.

Die Muskeln bewegen

Ausdauer ist wissenschaftlich betrachtet die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum eine muskuläre Leistung zu erbringen, ohne zu ermüden. Um das zu erreichen, müssen sich vor allem die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System und die

Lunge der Belastung anpassen. „Das ist nur durch regelmäßiges Training zu erreichen“, erklärt Clemens Zenz. Drei Mal pro Woche durch den Park joggen, ganz locker und entspannt zum Beispiel, Schwimmen oder Radfahren, Zumba oder Tabata.

Länger durchhalten

Viele Sportarten eignen sich fürs Herz-Kreislauf-Training. Faustregel: Rund ein Sechstel unserer Muskelmasse sollte beteiligt sein. „Das ist immer der Fall, wenn beide Beine oder beide Arme bewegt werden“, so Clemens Zenz. Weitere wichtige Trainingsfaktoren sind Intensität und Zeit. Für den Anfänger reichen schon fünf Minuten Belastung. Wenn man das ohne Schwierigkeiten durchhält, sollte die Zeit verlängert werden. Sonst stellt sich kein Trainingseffekt mehr ein.

Für Abwechslung sorgen

Wenig bringt auch eintöniges Training: Die immer gleiche Laufrunde im Wohlfühltempo, die gleiche Anzahl geschwommener Bahnen – darauf stellt sich der Körper schnell ein und lässt sich damit nicht mehr herausfordern. „Das Zauberwort heißt Abwechslung“, sagt Clemens Zenz. „Damit setzt man neue Trainingsreize, der Organismus muss eine Anpassungsleistung erbringen und steigert dadurch seine Leistungsfähigkeit.“ Also ab und an mal ein paar Sprints in die Laufrunde einbauen, der Profi nennt das Intervalltraining. Oder eine kürzere Runde in höherem Tempo. Vielleicht mit einem Laufpartner, der schneller ist. Das bringt dauerhaften Erfolg. Und dann dreht man einfach sein eigenes Trainingsvideo. Den Erfolg mit anderen teilen, das macht schließlich am meisten Spaß!

info

► Herz-Kreislauf-Training

Die Ausdauer zu trainieren, lohnt sich. Das bewirkt regelmäßiges Training:

- Die Körperchemie verändert sich und die Pfunde schwinden.
- Die Beweglichkeit bleibt erhalten, weil Knochen und Gelenke regelmäßig beansprucht werden.
- Der natürliche Alterungsprozess verlangsamt sich.
- Der Kopf wird frei, die Stimmung steigt und die Seele kommt besser ins Gleichgewicht.
- Stresshormone werden abgebaut, man schläft besser, und auch die Libido steigt.



Training für Herz und Kreislauf lebt von Spaß und Abwechslung. Wer immer das Gleiche übt, läuft, radelt oder schwimmt, erzielt nicht den gewünschten Trainingseffekt.