# Wer im Alltag durchhalten will, brauch Ausdauer

Autor(en): **Hegner, Jost** 

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Band (Jahr): 4 (2002)

Heft 3

PDF erstellt am: **04.06.2024** 

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991438

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

#### Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch



### Im Dienste der Lebensqualität

Ausdauernd sein ist die Kompetenz, bei geistiger, sensorischer, emotionaler und physischer Belastung möglichst lange nicht zu ermüden. Ein gezieltes Ausdauertraining verbessert aber nicht nur die Ermüdungsresistenz, sondern auch die Erholungsfähigkeit. Dadurch wird die Lebensqualität gesteigert, auch wenn die Lebensdauer nicht zwingend verlängert wird. Weil aber Trainierende häufiger auf lebensverkürzende Unsitten wie Rauchen oder schlechte Ernährung verzichten, leben sie vielleicht nicht nur besser, sondern möglicherweise auch länger.

## Abwechslungsreiche «Ausdaueraufgaben» für Kinder und Jugendliche

Die Ausdauer kann in jedem Alter trainiert und verbessert werden. Natürlich wollen wir bei Kindern im «goldenen Lernalter» vor allem die koordinativen Fähigkeiten fördern. Gleichzeitig müssen wir ihnen aber auch ermöglichen, das aerobe Leistungspotenzial, die «Grundlagenausdauer» zu entwickeln. Kinder können durch altersgerechte und abwechslungsreiche Beanspruchung der organischen Möglichkeiten an ein regelmässiges Ausdauertraining gewöhnt werden. Bei einer ge-

schickten, stufengerechten Auswahl der Spiel- und Belastungsformen kann es den Kindern in jedem Alter Spass machen, ihre Ausdauer zu trainieren. Die grosse gesundheitliche Bedeutung des Ausdauertrainings im frühen wie auch im reifen Erwachsenenalter ist erwiesen. Im Seniorenalter ist allerdings das Kraft- und Beweglichkeitstraining ebenso wichtig wie das Ausdauertraining, denn dadurch können Alltagstauglichkeit, Selbständigkeit und Lebensqualität gezielter erhalten, aber auch gefördert werden.

#### Umfang und Intensität im richtigen Verhältnis

Ausdauertraining heisst nicht, sich über Stunden abzuquälen. Variationen in Belastungsformen, Rhythmen und Spielformen ermöglichen eine fast grenzenlose Vielfalt. Beim Ausdauertraining können auch verschiedene Sportarten auf ideale Art und Weise kombiniert werden. Im Zentrum steht dabei immer das richtige Mass von Umfang und Intensität. Es gilt, sich genügend Zeit zu nehmen – Gehetzte können durchaus auch einmal eine Trainingseinheit auslassen oder durch einen Spaziergang ersetzen, anstatt den Stress des Alltags noch durch einen zu anstrengenden Parcours zu vergrössern.



#### Die Regeneration gehört zum Training

Die Regelmässigkeit der gezielten Wiederholung ist eine wichtige Komponente. Für die Entwicklung und Erhaltung der Ausdauer lohnt es sich, dreimal pro Woche rund 20 Minuten zu investieren und sich dann auch noch ein paar Minuten für die Regeneration zu gönnen. Und noch einmal: Kein Stress – hör auf dein Herz ... und auch auf deine persönlichen Bedürfnisse! Die Frage an sich selber gerichtet lautet: «Was tut mir gut?» und nicht «Was muss ich heute noch leisten?». Das Ausdauertraining muss nicht «einfahren», sondern nützen und zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

#### Die Qualität ist eine Frage der individuellen **Planung**

Bei der Planung des Ausdauertrainings sind in erster Linie die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse zu berücksichtigen. Wir sollten uns im Gesundheitssport keinesfalls an der Spitze orientieren. Das Training in einer leistungshomogenen Gruppe ist für manche motivierender als das Training alleine. Dabei ist aber zu beachten, dass innerhalb der Gruppe im Training kein sinnloses Wettkampfdenken herrscht. Insbesondere

Männer neigen dazu, sich vor lauter Prestige zu überschätzen und so die Grenzen des Gesunden und Vernünftigen zu überschreiten.

#### Die Zielsetzung bestimmt das Training

Die Grundlagenausdauer kann mit jeder Beanspruchung entwickelt und erhalten werden, die über mehrere Minuten zu einem erhöhten Energieverbrauch, zu einer Intensivierung der Herzarbeit und zu einer Steigerung der Atmung führt. Je höher das Niveau ist, desto spezieller muss das Ausdauertraining geplant und gestaltet werden. In jedem Fall ist auf Vielseitigkeit und Abwechslung zu achten. Wenn wir die Monotonie vermeiden, besteht keine Gefahr, dass einzelne Körperpartien, wie zum Beispiel die Gelenke, zu einseitig beansprucht oder gar überfordert werden.

Jost Hegner jost.hegner@issw.unibe.ch