

TRAINING

Auswirkungen von Ausdauertraining

- Stärkung des Herzmuskels, bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Herzmuskels
- Ökonomisierung der Herz-Pumptätigkeit, tieferer Ruhepuls, Verbesserung des Schlagvolumens
- Senkung des Blutdrucks
- Vorsorge gegen Arteriosklerose
- Verbesserung der vegetativen Funktionen (Verdauung, Schlaf-Wach-Rhythmus...)
- „Gutes“ HDL-Cholesterin wird erhöht
- Stoffwechselaktivität wird erhöht
- Tendenzielle Einschränkung von Genussmittel und Verbesserung der Ernährung, allgemein gesünderer Lebenswandel
- Insulin-Sensitivität wird erhöht, Regulation vom Blutzucker, Vorsorge gegen Diabetes Typ 2
- Verbesserte Stimmungslage durch ausschütten von Glückshormonen (Endorphine und Serotonin), Abbau von psychischem Stress
- Das vegetative Nervensystem wird in Richtung Vagotonie verschoben, der Parasympathikus erhält überhand.
- Verbesserte Stressresistenz durch verbesserte aerobe Leistungsfähigkeit
- Allgemeine bessere Sauerstoffversorgung des Körpergewebes durch mehr rote Blutkörper
- Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme (ml/min/kg)
- Stärkung des Immunsystems, vor allem bei moderater Belastung
- Gelenkknorpel werden mit Nährstoffen versorgt
- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit durch eine verbesserte Durchblutung des Gehirns und Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen, Vorbeugung gegen Demenz, Verbesserte Lernfähigkeit
- Blutgefäße werden elastischer, bessere Durchblutung
- Verbesserung der Kapillarisation
- Vorbeugung gegen verschiedene Krebsarten
- Zunahme vom Blutvolumen
- Ausschüttung von entzündungshemmenden Substanzen
- Aktiviert den Fettstoffwechsel, schützt gegen das metabolische Syndrom
- Stärkt vor allem die an der Bewegung beteiligte Muskulatur
- Allgemeine Verbesserung der Lebensqualität durch all diese Punkte!