



# Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit – Theorie

## Was ist Ausdauer ?

Unter **A u s d a u e r** versteht man die Widerstandsfähigkeit gegenüber Ermüdung.

Das bedeutet: du kannst eine anstrengende Tätigkeit:

- über einen langen Zeitraum ausführen (der **Leistungsaspekt**),
- ohne Leistungsabfall (Ermüdung) bei gleichbleibender Qualität ausführen (der **Ermüdungsaspekt**) und
- kannst dich sehr schnell wieder erholen (der **Erholungsaspekt**).

Du kannst **lange laufen ohne** dass sich vor **Schmerz** und **Erschöpfung** alles zu drehen anfängt und hast sogar noch **Spaß** dabei. Und hinterher **fühlst** du **dich** noch **besser als vorher** !

## Was ist **aerobe** Ausdauer ?

Das Adjektiv **a e r o b** bezeichnet wie die **Energiebereitstellung** für die Arbeit deiner Muskulatur erfolgt. Die Energiebereitstellung erfolgt **mit S a u e r s t o f f** (aerob = mit Sauerstoff).

Die Arbeit deiner Muskeln, das Zusammenziehen (kontrahieren), bewegt dich. Dazu ist Energie notwendig, die über chemische Prozesse (**aerobe Oxydation**) aus körpereigenen Energieträgern bereitgestellt wird. Körpereigene **Energieträger sind Kohlenhydrate und Fette**, die du mit deiner Nahrung aufnimmst.

## Warum **aerobe** Ausdauer verbessern?

Der Weg zu einer guten aeroben Ausdauerfähigkeit ist mit **vielen positiven Effekten** für deinen Körper und Geist, deine Gefühle, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Zufriedenheit, Konzentrationsfähigkeit, verbunden.

... weil du dich **fit** und **gesund** fühlst.



Weitere **Gründe** und **Effekte**, die wir überprüfen wollen und können:

1. gestärktes Herz-Kreislauf-System,
2. gestärkter Muskelapparat,
3. erhöhte Fettverbrennung lässt die Pfunde purzeln,
4. verbesserte Denkfähigkeit,
5. stabileres Immunsystem,
6. verbesserter Stressabbau
7. verbessertes Lebens-, Körper- und Lustgefühl,
8. stabileres seelisches Gleichgewicht,

## Wie **aerobe** Ausdauer verbessern?

Die (aerobe) Ausdauerfähigkeit wird durch **Anpassungsleistungen** (Adaptationen) des Organismus **an körperliche Belastungen** verbessert. Um echte und anhaltende Verbesserungen zu erzielen, reicht es nicht „wild drauf los zu rennen“. Es ist wichtig, die Belastungen **systematisch**, d.h. nach feststehenden **Regeln** und **Methoden** zu gestalten.

### KONTROLLAUFGABEN:!

1. Lies den Text aufmerksam! Formuliere Antworten auf die Zwischenüberschriften, ohne auf das Blatt zu sehen!
2. Findest du in der „ Warum ... „ Liste Gründe, die auch dir wichtig sind? Ergänze dir wichtige Gründe und lege deine persönliche Reihenfolge fest.