

# EU Health Coach - AUSDAUER -

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”



- Definition, Erscheinungsformen
- Auswirkungen eines Ausdauertrainings
- Trainingsmethoden des Ausdauertrainings
- Aufbau eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings



Die **Ausdauerfähigkeit** ist eine motorische Fähigkeit, die körperliche und geistige **Ermüdungswiderstandsfähigkeit** und die Fähigkeit der schnellen **Regeneration** nach sportlichen Belastungen.

Erscheinungsform	Arbeitsweise
sportartspezifisch	allgemein - speziell
Anteil der beteiligten Muskulatur	global – lokal
Arbeitsweise der Muskulatur	statisch - dynamisch
Muskuläre Energiebereitstellung	aerob - anaerob
Zeitdauer	KZA – MZA - LZA



**kardioprotektive  
Wirkung**

**positiver Einfluss  
auf den Blutdruck**

**Verbesserung  
Stoffwechsel**

**positiver Einfluss  
auf den Blutzucker**

**positiver Einfluss  
auf die  
Blutfettwerte**

**Gewichtsregulation**

**Stressabbau**

**positiver Einfluss  
auf das  
Immunsystem**

**Steigerung  
Lebensqualität**

**Steigerung der HKL-  
Leistungsfähigkeit**

**Psyche,  
Selbstvertrauen,  
Selbstbewusstsein**

**...**

# Trainingsmethoden des Ausdauertrainings



	Methode	Intensität	Pause	Umfang	Dauer
Dauermethode	Kontinuierliche Methode - extensiv	gering-mittel 60-70%	Keine	30 Min. – mehrere Stunden	hoch
	Kontinuierliche Methode - intensiv	mittel – hoch 70-90%	Keine	max. 45-60 Min.	hoch
Intervallmethode	Extensive Intervallmethode	gering – mittel 60-80%	Lohnende Pause, Serienpause: 3-10 Minuten	groß MZI: 1-8 Min. LZI: 8-15 Min. 12-40 Wiederholungen	hoch bis ca. 10 Min.
	Intensive Intervallmethode	hoch 80-95% (nicht maximal)	Lohnende Pause, Serienpause: 5-10 Min.	Mittel KZI: 15 - 60 Sek. MZI: 1 – 8 Min. max. 10-12 Wiederholungen in Serie, z.B. 3x4	mittel bis ca. 60 Sek.
Wiederholungsmethode		sehr hoch	vollständig	gering	gering
Wettkampf- und Kontrollmethode		Wettkampf-spezifisch	Wettkampf-spezifisch	Wettkampf-spezifisch	Wettkampf-spezifisch



## Minimal- und Optimalprogramm (nach Zintl)

	Minimalprogramm (60 Minuten / Woche)	Optimalprogramm (180 Minuten / Woche)
Zielgruppe	Beginner, untrainierter Sportler	Fortgeschrittener, durchschnittlich trainierter Sportler
TE / Woche	2 – 6	3 – 6
Dauer	10 – 30 Minuten / TE	30 – 60 Minuten / TE
Intensität	50 – 60%	70 – 75%



**Karvonen-Formel:  $THF = HF_{Ruhe} + (HF_{Max} - HF_{Ruhe}) \times \text{Intensität}$**

**$HF_{Ruhe}$**  = Messung nach dem Aufwachen im Liegen

**$HF_{max}$**  = 220 – Lebensalter (Faustformel)

## **Intensität**

< 0,6                      Regeneration (<60 % der  $HF_{Max}$ )  
0,6 – 0,7                      Fettstoffwechseltraining (60 – 70 % der  $HF_{Max}$ )  
0,7 – 0,8                      aerober Glykogenstoffwechsel (70 – 80 % der  $HF_{Max}$ )  
>0,8                          Zunahme des anaeroben Stoffwechsels (>80 % der  $HF_{Max}$ )



## Fragen?

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”