

WIRKUNGEN DES AUSDAUERTRAININGS

Herz-/Kreislaufsystem:

- Vergrößerung des Herzmuskels
Sportherz (Erweiterung der Herzhöhlen)
- Verdickung des Herzmuskels
- Erhöhung des Schlagvolumens
- Erhöhung des Herzminutenvolumens
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme
- Senkung des Ruhepulses
- Verbesserte kapilarisierung
- Vergrößerung der arterio-venösen O₂-Differenz
- Stabilisierung des Blutdruckes

Muskelstoffwechsel:

- Erhöhte Zahl der Mitochondrien
(v.a. in den SZ-Fasern)
- Verbesserte Leistungsfähigkeit der Enzyme
in den Mitochondrien
- Erweiterung der Glykogenspeicher

Blut:

- Vermehrung der roten Blutkörperchen
- Vermehrung des Hämoglobins
(roter Blutfarbstoff)
- Zunahme des Blutplasmas
- Erweiterte Pufferkapazität bei Übersäuerung

Atmung:

- Vertiefte Atmung
- Vergrößerung des Atemminutenvolumens
- Erhöhte Kapazität

Nervensystem:

- Beruhigende Wirkung auf das Nervensystem
- Steigerung der parasympathischen Aktivität

+ Grössere Leistungsfähigkeit

+ Bessere Gesundheit

+ Bessere Konzentration

+ Schnellere Regeneration

+ Besserer Schlaf

**+ Figurformung
(Gewichtsreduzierung)**

**+ Ausgeglichenheit /
Zufriedenheit**

+ Schönheit

+ Grössere Potenz

+ Längeres Leben