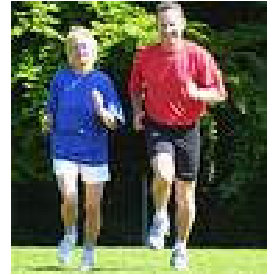


Ausdauer

Ausdauer hat als grundlegendes konditionelles Element eine wesentliche Bedeutung für die Gesunderhaltung unseres Organismus, speziell für das Herz-Kreislauf-System



Positive Auswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings sind :

- Blutdrucksenkung

durch die Erhaltung des hohen Elastizitätsgrades der Gefäße

- Gewichtsreduzierung

durch die Verbesserung des fettabbauenden Stoffwechselsystems und Erhöhung des Kalorienverbrauches

- Erhöhung der Leistungsbereitschaft

durch die Vermehrung der Brennstoffspeicher und die Steigerung der Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes ebenso durch die Ökonomisierung der Atmung

- Stressabbau

durch Stabilisierung des vegetativen Nervensystems

- Verminderung der Thromboseneigung

durch die Beeinflussung des Blutgerinnungssystems und die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes

- Verbesserung der Abwehrfunktion

durch die Beeinflussung der zellulären Immunlage (weiße Blutkörperchen)

- Senkung der Belastung des Herzens.

durch Verminderung der Herzschlagzahl und die Verbesserung der Arbeitskapazität des Herzens

- verbesserte Sauerstoff - und Nährstoffversorgung

sowie vermehrter **Abtransport der giftigen Stoffwechselprodukte**
durch erhöhte Kapillarisation in der Muskulatur

- Senkung der Arteriosklerosegefahr

Vorbeugung bzgl. Herzinfarkt und Schlaganfall