

## MY 21 – Tag 2

# JEDER SCHRITT ZÄHLT

**Wussten Sie, dass** moderates Ausdauertraining die Spiegel von Entzündungs-  
substanzen im Blut verringert und unsere zelluläre Immunabwehr mobilisiert?

## STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM MIT MODERATEM AUSDAUERTRAINING!

### WHY – Hintergrundinformationen

**Moderates Ausdauertraining** (mindestens drei Trainingseinheiten in der Woche)  
bewirkt positive physiologische und auch psychosoziale Effekte.

Es...

- ...steigert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem, verringert die Körpermasse und hilft in Verbindung mit Ernährung, Erholung und Bewusstsein zur holistischen Gesundheitsförderung!
- ...steigert die Energiegewinnung von freien Fettsäuren aus Fettdepots und „schont“ daher den Verbrauch der Glykogenspeicher (Muskulatur, Leber).
- ...verbessert die Regenerationsfähigkeit.
- ...bewirkt, dass bei Belastung weniger Laktat (Laktat ist das Salz der Milchsäure) gebildet wird.
- ...vermehrt die Neubildung von Kapillaren (Angiogenese) und somit die Kapillardichte in der Muskulatur.
- ...steigert das Mitochondrienvolumen (Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ unserer Zellen), das Schlagvolumen, das Herzminutenvolumen und folglich auch die relative maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit (rel. VO<sub>2</sub>max ist das Bruttokriterium für die Ausdauerleistungsfähigkeit).

### WHAT & HOW – Maßnahmen

**Exemplarischer Wochenplan für Anfänger** mit geringer Leistungsfähigkeit:  
mindestens drei moderate (kontinuierliche) Ausdauerseinheiten, z. B. flottes Gehen,  
Nordic Walking, Laufen, in der Woche:

3 x 30' bis 45' (**kontinuierliche Dauerethode = KDM, d. h. keine Pause**)

(wenn es möglich ist einen trainingsfreien Tag zwischen den Einheiten einplanen)  
Intensität: ~ 60% bis 80% der maximalen Herzfrequenz (HF<sub>max</sub>). Herzfrequenz (HF):

- Formel1: 180 minus Lebensalter, z. B. 40-jährige Anfängerin: HF max. 140 oder
- Formel2: 170 minus ½ Lebensalter, z. B. 40-jährige Anfängerin: HF max. 150

Diese beiden Formeln sind nach der Expertise von Wehrlin und Held (2001) in der Praxis gut „brauchbar“, speziell wenn es sich um ältere Anfänger handelt, Es muss allerdings festgehalten werden, dass die HF immer individuell zu sehen ist!

## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

**Exemplarischer Wochenplan für Fortgeschrittene** mit durchschnittlicher Leistungsfähigkeit: mindestens drei Lauf-Trainingseinheiten pro Woche:

2 x 45' bis 60' (moderat, HF = 110 bis 145, KDM) und 1 x 40' (20' langsam mit HF = 110 bis 145, 4' schneller mit HF von max. 155, 4' langsam, 4' schneller mit HF von max. 155 und 8' langsam zum Auslaufen; **variable Dauermethode = VDM, d. h. auch keine Pause**)

### Allgemeine Tipps zur Trainingsgestaltung:

- Das Ausdauertraining soll Freude machen!
- Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie speziell zu Beginn schaffen können, denn das motiviert Sie (z. B. die ersten beiden Wochen sind inhaltlich identisch und beinhalten sechs, „leichte“ Trainingseinheiten).
- Planen Sie genügend Zeit für die Trainingseinheit ein (z. B. eventuell Fahrt zur Laufstrecke, Körperhygiene, Nahrungsaufnahme etc.).
- Zu Beginn langsam und moderat und auf keinen Fall zu schnell trainieren!
- Besorgen Sie sich angemessene Sportutensilien.
- Platzieren Sie Ihre Laufschuhe sichtbar und leicht zugänglich neben der Tür!
- Testen Sie am Beginn wie viele Meter Sie bei einer bestimmten Herzfrequenz (z. B. HF = 130) und einer Dauer von 15 Minuten laufen können und notieren Sie sich den Wert. Wiederholen Sie diesen „Test“ nach sechs Wochen auf derselben Laufstrecke. Die Verbesserung wird Sie motivieren!

**TIPP #1: Einfach anfangen, Ihr Körper wird es Ihnen danken!**



Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der  
**Erfolgsfrage**

**Welche Wege haben Sie heute mit dem Fahrrad oder zu Fuß (anstatt mit dem Auto, dem Lift etc.) zurückgelegt und wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

(Auszug; die beiden fettgedruckten Bücher sind trainingswissenschaftliche Standardwerke und sehr zu empfehlen!)

Friel, J. (2015). *Fast after 50. How to race strong fort he rest of your life.* Colorado: Velopress.

Hawley, JA., Burke, LM. (2010). Carbohydrate availability and training adaptation: effects on cell metabolism. *Exerc Sport Sci Rev*, 38, 152-160.

doi: 10.1097/JES.0b013e3181f44dd9

**Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). Einführung in die Trainingswissenschaft.**

**Wiebelsheim: Limpert-Verlag.**

Munz, B. & Thiel, A. (2018). Individualisiertes Training – ein biopsychosozialer Ansatz. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 69(3), 191-194.

Muster, M. & Zielinski, (2006). *Bewegung und Gesundheit. Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining.* Darmstadt: Steinkopff-Verlag.

Wahl, P., Hägele, M., Zinner, C., Bloch, W. & Mester, J. (2010). High Intensity Training (HIT) für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Leistungssport. *Schweizerische Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie“*, 58(4), 125-133.

Wehrlin, J. & Held, T. (2001). Fitness durch Ausdauertraining – Bedeutung der individuellen Planung. *Therapeutische Umschau*, 58(4), 206-212.

**Weineck, J. (2007). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (15. Auflage).** Balingen: Spitta-Verlag.

