

# Möglichkeiten des Ausdauertrainings

## (Vor- und Nachteile)

### Indoortraining / Outdoortraining

Ausdauertraining kann in so genanntes In- und Outdoortraining unterschieden werden. Outdoortraining bezeichnet das Ausdauertraining in der freien Natur und mit Indoortraining ist das Ausdauertraining in einem geschlossenen Gebäude, in unserem Fall innerhalb einer Fitnessanlage gemeint.

**Indoor** stehen verschiedene Ausdauergeräte zur Verfügung, wie Laufband, Wave, Crosstrainer, Stepper, div. Bike's und Rudergeräte. Dazu kommen Spinning und einige Kurse in der Aerobic, aber auch z.B das Seilspringen.

**Outdoor** sind die Möglichkeiten genauso vielfältig: Walking, Laufen, Bergwandern, Radfahren, Inlinen, Schwimmen, Langlaufen, Wandern, etc.

Bei der Auswahl der Geräte oder der Bewegungsart für das persönliche Training müssen verschiedene Kriterien berücksichtigt werden:

- **Bewegungsapparat und bestehende Risikofaktoren**
- **Koordinative Voraussetzungen**
- **Individuelle Vorlieben**

### Bewegungsapparat und bestehende Risikofaktoren

Orthopädische Gesichtspunkte sollten berücksichtigt werden, damit bestehende Probleme am Bewegungsapparat nicht verstärkt werden. Damit sind z.B. Knieprobleme (evt. Operationen), Rückenprobleme (z.B. Bandscheibenvorfall), oder andere Verletzungen, aber auch zu hohes Körpergewicht gemeint.

Bestehende Risikofaktoren und Krankheiten müssen unter Umständen abgeklärt werden. Sie sind bei der Durchführung eines Ausdauertrainings und der Auswahl der Sportart zu berücksichtigen.

### Koordinative Voraussetzungen

Bei bestimmten Ausdauersportarten wie z.B. Rad fahren oder Crosstrainer spielen gute koordinative Fähigkeiten weniger eine Rolle, sehr wohl aber beim Laufen, Inlineskaten, Rudern, Schwimmen und je nach technischer Ausführung beim Stepper. Eine gute Bewegungstechnik und somit ausreichend koordinative Fähigkeiten erlauben es, Bewegungen mit geringem Aufwand an Muskelkraft durchzuführen und damit energiesparend zu trainieren.

Ein hohes Niveau an koordinativen Fähigkeiten erlaubt ein rationelles Erlernen von sporttechnischen Fertigkeiten auch in anderen Bereichen, d.h. neue Bewegungen werden aufgrund der Bewegungserfahrung leichter gelernt.

**Individuelle Vorlieben**

Jeder und jede Trainierende hat bestimmte Vorlieben, wenn es um die Entscheidung für oder gegen einen Gerätetyp oder eine Ausdauersportart geht. Wichtig ist, dass mit der Zeit auch unterschiedliche Möglichkeiten und Angebote ausprobiert und kennen gelernt werden. Abwechslung fördert die Motivation und resultiert in vielfältigen Erfahrungen.

Jede Ausdauersportart hat ihre **Vor- und Nachteile** hinsichtlich der Eignung für verschiedene Personen. Folgende Aufstellung stellt einige Sportarten hinsichtlich ihrer Eignung für das individuelle Training dar:

	<b>Radfahren</b>	<b>Stepper</b>	<b>Laufen</b>	<b>Rudern</b>	<b>Schwimmen</b>
<b>Vorteile</b>	Allroundgerät für alle einsetzbar; gelenkschonend; „energiesparend“	hoher Energieumsatz; gelenkschonend; Gleichgewichtsschulung (nur ohne Stütze)	hoher Energieumsatz; natürliche Bewegung; Allround: vom Walking bis zum schnellen Laufen ist alles möglich	hoher Energieumsatz; Muskelkräftigung;	Entlastung des Bewegungsapparates
<b>Nachteile</b>	hohe Ermüdung der Beinmuskeln; geringer Energieumsatz	evt. koordinative Anforderungen	hohe koordinative Anforderungen für Beginner; wachsende Gelenkbelastung bei hohem Tempo	sehr hohe koordinative Anforderungen; hohe Blutdruckbelastung je nach Intensität: hohe Belastung der Kniegelenke + der Wirbelsäule	Unterkühlungsgefahr; Reizung der Schleimhäute
<b>Kontraindikationen</b>	akute oder chronische Gelenk-, bzw. Organerkrankungen	akute oder chronische Gelenkerkrankungen (v.a. Fuss-, Knie- u. Hüftgelenk sowie WS-Probl.)	akute oder chronische Gelenkerkrankungen (wie bei Stepper) Übergewicht	akute oder chronische Gelenkerkrankungen (wie bei Stepper + Schultern)	wie bei Rudern
<b>koordin. Anforderungen</b>	gering	gering bis hoch	hoch	hoch	mittel
<b>Wirbelsäule-Belastung</b>	gering bis sehr gering	mittel bis hoch	mittel	hoch	keine
<b>Beine, Hüfte Belastung</b>	gering	mittel	mittel	mittel bis hoch	keine
<b>Eignung für Beginner</b>	sehr gut	gut	mit Vorbehalt	nicht	gut, mit richtiger Technik

**Viel Spass beim Training!**