

AUSDAUERSPORT IST COOL



Ausdauersportarten sind:

Jogging, Walking, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Inline-Skating, Aerobic, Spinning,

Ausdauersport bringt dir WOHLBEFINDEN

- Ausgleich zur Schule
- Abbau von Stress
- Sinnvolle Freizeitgestaltung
- Frische Luft und Natur
- Mit Freunden zusammen sein
- Geringere Ermüdbarkeit
- Gefühl der Entspannung danach
- Bessere Figur

Ausdauersport ist gut für die GESUNDHEIT

- Abbau von Fett und Übergewicht
- Mehr Kondition im Alltag
- Bessere Herzleistung
- Stärkerer Kreislauf
- Kräftigere Muskulatur
- Elastischere Blutgefäße
- Besserer Stoffwechsel
- Schutz vor Infektions-erkrankungen

Wie kannst du die Ausdauer trainieren?

Mit welcher INTENSITÄT?

PULS: 134 - 160 Schläge/Minute

Wie misst du den PULS/Minute?

- Mit zwei Finger an der Halsschlagader oder am Handgelenk
- Dann die Anzahl der Schläge über 15 Sekunden mal 4 nehmen.

Wie lange/oft sollst du dich sportlich betätigen?

- Anfangs **kürzer** aber dafür **öfter!**
- **10 MINUTEN** verbessern die Kondition
- **10-35 MINUTEN** stärken das Herz-Kreislaufsystem
- **Ab 35 MINUTEN** beginnt die Fettverbrennung!

Belastungsdauer: Die Sportarten im Zeit-Vergleich

Hier siehst du, wie lange man schwimmen, laufen oder Rad fahren muss, um die selbe Wirkung zu erzielen:

Schwimmen	Jogging/Walking	Skaten	Radfahren
20 Min	= 30 Min	= 30 Min	= 40 Min
30 Min	= 50 Min	= 45 Min	= 60 Min