

Gesundheit – Ernährung- Fairness – Kooperation

Frage 1:

Welche Folgen hat Bewegungsmangel auf das „Herz-Kreislauf-System“?

- Bluthochdruck – Gefäßschaden – Herzinfarkt
- Arterien – Ablagerung von Stoffwechselabfallprodukten
- Venensystem – ungenügende „Muskelpumpe“

Frage: 2

Nenne die wichtigsten positiven Effekte des aeroben Ausdauertrainings auf das Herz- Kreislauf-System.

- Blut: Erleichterung des Sauerstofftransportes
- Herz: Bessere Durchblutung des Herzmuskels und aller Kranzgefäße
- Absinken des Ruhe- und Belastungspuls (Schoneffekt)
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Herzmuskels
- Verminderung der Bereitschaft zu Herzrhythmusstörungen

Frage: 3

Erkläre den Begriff: „aerobe Ausdauer“.

Der durch die Atmung aufgenommene Sauerstoff genügt, um zusammen mit den körpereigenen Energieträgern den für die Ausdaueranstrengung erforderlichen Energiebedarf zu decken.

Dabei darf allerdings der **Belastungsgrad** (Lauftempo) **nicht zu hoch** sein).
(niedere bis mittlere Belastung)

Frage: 4

Wie kannst du selbst dein Ausdauertraining aufbauen?

- Trainiere regelmäßig und täglich.
- Steigere das Tempo erst immer über den Umfang (Zeit), erst dann über Intensität (z. B. Lauftempo steigern)
- Kein Endspurt am Ende des Trainings, sondern eher Auslaufen, Ausschwimmen usw.
- Kein Training bei Fieber oder Grippe
- Vermeide längere Trainingspausen

Frage: 5

Was ist beim zielgerechten Auf- und Abwärmen zu beachten?

- Aktives allgemeines Aufwärmen

