

Ausdauer unter der Lupe, was ist das und wie verbessere ich sie?

„Meine Ausdauer ist schlecht, ich möchte gerne eine bessere Ausdauer“ hört man oft den ein oder anderen klagen. Doch eigentlich ist mit diesem Satz noch gar nicht klar, wovon der Betroffene spricht. Die Ausdauer setzt sich aus vielerlei Komponenten zusammen, wovon jede einzelne anders trainiert werden muss. Rein per Definition ist Ausdauer nichts anderes, als einen Prozess physikalischer Arbeit möglichst lange aufrecht erhalten zu können

Vorab: der psychische Faktor

Der psychische Faktor spielt, auch wenn man es nicht wahrhaben will, durchaus eine große Rolle. Zum einen geht es um die Fähigkeit, sich selbst zu einer Dauerbelastung motivieren zu können. Gehen Sie z.B. Laufen, sind gerade die ersten paar km die anstrengendsten, und oft hat man dann schon keine Lust mehr weiter zu Laufen. Gute Musik oder ein motivierter Freund kann hier Abhilfe schaffen. Problematisch wird es allerdings bei Ausdaueraktivitäten die nicht permanent die gleiche Bewegungsfolge erfordern. Dazu zählen z.B. jegliche Ballsportarten. Ist hier der Sportler psychisch nicht in der Lage sich dauerhaft zu konzentrieren, leidet hier auch seine Ausdauer-Fähigkeit.

Arten der Ausdauer

Muskuläre Ausdauer

Hier unterscheidet man zwischen allgemeiner und lokaler Ausdauer. Denn es macht einen deutlichen Unterschied, ob jemand z.B. eine Menge Bizeps Curls am Stück hinlegen kann, oder ob er seinen ganzen Körper über einen längeren Zeitraum in Bewegung halten kann. Menschen, die einen sehr einseitig belastenden Beruf ausüben haben somit häufig eine gute lokale Ausdauer an den belasteten Muskeln, scheitern aber häufig an Ganzkörperbelastungen.

Verbessern können Sie die muskuläre Ausdauer durch typisches Hanteltraining in sehr hohem Wiederholungsbereich(>20). Für lokale Ausdauer nutzen Sie am besten ein-gelenkige Übungen wie Bizeps Curls oder die Beinstrecker Maschine. Für die allgemeine Ausdauer eignen komplexe sich Übungen wie Kniebeugen oder die Ausdauer-Rudermaschine am Besten.

Art der Energiebereitstellung

Man unterscheidet hier zwischen aerober und anaerober Ausdauerleistung. Bei der aeroben Ausdauerleistung greift der Körper in erster Linie auf die Energie aus Kohlenhydraten und Fett zurück und ist ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Es entsteht somit keine Anhäufung von Laktat. Bei der anaeroben Ausdauerleistung, stellt der Körper die Fettverbrennung in den Hintergrund und geht eine Sauerstoffschuld ein.(Achtung: das bedeutet nicht, dass sich nur aerobes Training zum Fettabbau eignet) Der Körper bildet Laktat, welches nicht sofort abtransportiert werden kann(verantwortlich für das Brennen im Muskel) und die Glykogen(Kohlenhydrat) Speicher werden schneller geleert, als Sie gefüllt werden können. So kommt es über kurze Zeit zum Muskelversagen.

Die aerobe Ausdauer trainieren Sie am Besten mit langen Einheiten von 45-60 Minuten. (je nach Ziel können Sie jedoch variieren über kurz,10-30 min(aerobe Schwelle s.u.), mittel, 30-60 min, oder lang,

über 90 min) Für das Training der anaeroben Ausdauer eignet sich ein Intervalltraining oder ein mehrfach gestaffeltes Sprint Training am Besten. An Geräten trainieren Sie hierfür in einem Bereich von etwa 20 Wiederholungen. Die Schwelle von der aeroben zur anaeroben Ausdauer (aerobe Schwelle) verschiebt sich übrigens durch ein gezieltes Training beider Komponenten nach oben.

Arbeitsweise

Hier unterscheidet man zwischen statischer und dynamischer Arbeitsweise. Eine Belastung möglichst lange statisch halten zu können kann z.B. in Berufen im KFZ Bereich sehr sinnvoll sein, aber auch der ein oder andere „Bierkrug Haltewettbewerb“ lässt sich damit gewinnen. Dem Kampfsportler hilft eine gute statische Ausdauer, die Deckung nicht fallen zu lassen. Nicht zu vergessen ist aber, dass gerade die statische Ausdauer die Fähigkeit ist, die z.B. unsere Wirbelsäule den ganzen Tag über stabilisiert.

Die statische Ausdauer trainieren Sie, indem Sie ein Gewicht möglichst lange in der mittleren Bewegungsamplitude der dynamischen Bewegung halten. Die dynamische Ausdauer trainieren Sie ausschließlich durch Bewegung im aeroben oder anaeroben (s.o.) Bereich. Das Training der statischen Ausdauer im aeroben Bereich ist nicht möglich, da durch die Dauerhafte Spannung die Blutversorgung eingeschränkt ist.

Effekte des Ausdauertrainings

Einer der wichtigsten Effekte ist die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Dadurch senken Sie Ihren Blutdruck und senken das Risiko von Herz und Gefäßkrankungen. Dadurch verkürzen Sie ebenfalls Ihre Erholungszeit nach intensiven Krafteinheiten. Dies verbessert ebenfalls Ihre Ergebnisse im Krafttraining. Auch wird durch Ausdauertraining die Bildung von Mitochondrien (Zellkraftwerke) angeregt, was zu einem Dauer zu einem erhöhtem Kalorienverbrauch und höherer Leistungsfähigkeit führt. Und gerade der psychische Effekt ist nicht zu verachten, Sie werden im Alltag belastbarer.