

# Die Dauermethode

- Fitness FAQ
- Stoffwechsel
  - Energie und Training
  - Grundlagen des Fettabbaus
- Trainingssysteme / Techniken
- Anatomie
  - Anatomie allgemein
  - Anatomie der Muskulatur
- Beweglichkeit
- Faszien
- Fachwörter Lexikon
- Sportverletzungen
- Videos
- Supplemente
- Ausdauersport
- Trainerlizenz

Die Dauermethode zielt in erste Linie darauf ab, die Leistung der aeroben Wege der Energiebereitstellung zu erhöhen. Dabei ist die Belastung durch langanhaltende Belastungsabschnitte ohne Pausen gekennzeichnet. Eine Belastungsdauer von mindestens 20 Minuten bis zu 1 1/2 Stunden ist für ein typisches Training auf Basis der Dauermethode anzusetzen. Grundsätzlich lässt sich auch ein Training mit der Dauermethode unterschiedlich gestalten. Man unterscheidet dabei zwischen kontinuierlicher (extensive /intensive) und variabler Dauermethode. Die variable Dauermethode kann gezielt variabel erfolgen oder aufgrund des der äußeren Gegebenheiten (z.B. Gelände) zwangsweise variabel gestaltet sein. Im Folgenden sollen die verschieden Varianten der Dauermethode kurz charakterisiert werden.

---

## Kontinuierliche Dauermethode

Die kontinuierliche Dauermethode wird in einigen Fachkreisen auch als Grundlagenausdauer 1 und Grundlagenausdauer 2 bezeichnet (Kurz: Ga1 / Ga2). Um genauer zu verstehen, was sich dahinter verbirgt, sind jedoch die unten stehenden Begriffe besser geeignet.

### Extensive Methode

**Dauer:** Mindestens 30 Minuten (eher deutlich länger, bis mehrere Stunden)

**Distanz:** 5-35 km

**Subjektive Belastung:** Leicht bis Mittel (Laufen ohne Schnaufen!)

**Geschwindigkeit:** langsam (60-80% der maximalen Geschwindigkeit)

**Herzfrequenz:** 65-75% der maximalen Herzfrequenz

**Energiegewinnung:** innerhalb des Bereichs der aeroben Schwelle (Laktat: ca. 2 mmol/l)

**% der maximalen Sauerstoffkapazität:** 45-70%

**Zusammenfassung des Trainingseffektes:**

Die Durchblutung der Muskulatur wird verbessert. Dadurch eignet sich ein solcher Lauf auch als Regeneration nach intensiven sonstigen Sporteinheiten. Das Herz- Kreislaufsystem arbeitet ökonomischer und verbraucht somit bei Belastung weniger Energie, die nicht für Bewegung genutzt werden kann. Je nach Länge des Laufs wird besonders die Fähigkeit der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten (Glykolyse) oder bei besonders langen Läufen die Energiegewinnung aus Fetten (Lipolyse) gefordert.

## **Intensive Methode**

**Dauer:** Mindestens 20 Minuten bis 2 Stunden

**Distanz:** 5-20 km

**Subjektive Belastung:** mittel bis schwer

**Geschwindigkeit:** mittel (80-90% der maximalen Geschwindigkeit)

**Herzfrequenz:** 75-85% der maximalen Herzfrequenz

**Energiegewinnung:** innerhalb des Bereichs der anaeroben Schwelle (Laktat: ca. 3,5 mmol/l)

**% der maximalen Sauerstoffkapazität:** 75-85%

**Zusammenfassung des Trainingseffektes:**

Durch vermehrte Bildung von Kapillaren wird die Blutversorgung der Muskulatur langfristig verbessert. Je höher die Intensität ist, desto eher kommt es auch zu einer Vergrößerung des Herzmuskels. Die Folge ist ein mit jedem Herzschlag vergrößertes Pumpvolumen. Im Gegensatz zur extensiven Methode kommt es auch zu einer Verbesserung der maximalen Sauerstoffkapazität. Ebenso können die Glykogenspeicher (Kohlenhydratspeicher der Leber) besser genutzt werden. Auch der Abbau des angesammelten Laktats geschieht schneller, wodurch sich die anaerobe Schwelle verschieben kann.

---

## **Variable Dauermethode**

**Dauer:** Mindestens 1 Stunde, bis zu 3 Stunden

**Distanz:** 10-30 km

**Subjektive Belastung:** leicht bis schwer

**Geschwindigkeit:** variabel (60-90% der maximalen Geschwindigkeit)

**Herzfrequenz:** Wechsel zwischen <75% bis zu 90% (aber keine Pausen)

**Energiegewinnung:** Regelmäßiger Wechsel zwischen aerober Schwelle (2mmol/l) und überschreiten der anaeroben Schwelle (ca. 5 mmol/l)

**% der maximalen Sauerstoffkapazität:** 45-85%

**Beschreibung des Ablaufs:** Im Rahmen von Fahrtenspielen wird die Geschwindigkeit immer wieder variiert. Das können längere Zyklen mittlerer Geschwindigkeit oder kürzere Zyklen mit schneller Geschwindigkeit sein. Auch die Wahl eines entsprechenden Geländes oder Lauftechniken, die die Intensitäten automatisch vorgeben, ist möglich. Indoorcycling Kurse bedienen sich z.B. auch dieser Methode - unter anderem auch, um Abwechslung zu schaffen.

#### **Zusammenfassung des Trainingseffektes:**

Die grundsätzlichen Effekte der intensiven kontinuierlichen Dauermethode treten hier auch auf. Zusätzlich kommt es zu einem verbesserten Umschalten zwischen aeroben und anaeroben Stoffwechselprozessen. Besonders in den langsameren Laufphasen wird der Abbau des Laktats gefördert.