

# Keine Lust auf Joggen? Hier sind 5 weitere Sportarten zum Trainieren der Ausdauer

Für viele Sportler ist es eine langweilige Quälerei. Während das Joggen für manche erholend ist, scheint es für andere nicht mal ein Gedanke wert zu sein. Allerdings soll das übliche Lauftraining im Wald nicht die einzige Methode sein, die individuelle Ausdauer trainieren zu können. Sport ist vielseitig. Dank der vielen verschiedenen Sportarten ist es möglich, die Kondition zu verbessern und eventuell hier und da ein paar Kilos zu verbrennen. Hier sind fünf weitere Sportarten, welche die Ausdauer mit viel Spaß verbessern können:

## Ballsport



Im Team zum Erfolg! Ballsport ist besonders beliebt, nicht nur wegen der Anzahl der verschiedenen Arten, sondern auch wegen des Teamspirits. Ob Fußball, Basketball oder Handball: Die Intensität geht oftmals in die Höhe. Auch als Fan der Ballsportarten kann es ziemlich spannend werden, vor allem wenn man sein Team im Fernsehen verfolgt. Will man dem ganzen noch den richtigen Kick verpassen, kann man mit Sportwetten auf sein Team setzen. Wer im Internet etwas stöbert, findet zum Beispiel **all die 888sport Angebote** ganz einfach im Netz. So steht der Motivation, auch selbst mal so zu spielen wie die Profis, nichts mehr im Wege!

Spielt man erst mit, merkt man, dass eine gute Ausdauer von Vorteil sein kann. Viele Sprints, Richtungswechsel und längere Läufe über eine lange Spieldauer prägen die Intensität des Ballsports. Das Beste an der Sache: Wem **das übliche Joggen zu langweilig** ist, bemerkt das viele Laufen beim Ballsport nicht so wirklich. Durch die Ablenkung im Teamsport wird einem erst gar nicht öde. Viele Teams trainieren ihre Ausdauer durch Steigerungs- oder Slalomläufe, sowie technische Übungen mit dem Ball, welche die Ausdauer verbessern und später beim Spiel entscheidend zum Erfolg führen kann.

## Schwimmen

Schwimmen ist schon seit vielen Jahren Teil der olympischen Spiele. **Die verschiedenen Stile** geben dem ganzen noch mehrere Möglichkeiten, in verschiedenen Wettkämpfen teilnehmen zu können. Ob Freistil, Brust, Schmetterling, Rücken, oder Lagenschwimmen: Jede Art fordert jegliche Ausdauer heraus. Hinzu wird auch die gesamte Körpermuskulatur gestärkt. Schon in Schulen wird das Schwimmen gefördert, im Sportunterricht trainiert und die Technik verfeinert. Die Sportart dient auch ideal zum Wiederaufbau oder Rehabilitation der Muskulatur nach einer Verletzung und ist erholend für die älteren Sportler.

## Rudern

Rudern ist eine der vielseitigsten Sportarten. Nicht nur kann man es in jedem Alter ausprobieren, sondern es stärkt zugleich die Ausdauer, Koordination, Herz- und Kreislauf. Ähnlich wie beim Schwimmen beansprucht auch das Rudern nahezu alle Körpermuskeln. Die Ausdauer wird **durch die konstante Ruderbewegung** über eine längere Zeit oder Distanz verbessert. Hat man keine Möglichkeit im Wasser zu rudern, gibt es Alternativen wie zum Beispiel die Rudermaschinen in vielen Fitnessstudios.

## Radsport



Eine beliebte Methode zum Verbessern der Ausdauer ist das Radfahren. Nicht nur ist es effizient, sondern auch eine gute Gelegenheit, in der freien Natur frische Luft schnappen zu können. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Ausdauer zu trainieren. Neben den **Intervallsprints auf flachen Ebenen** ist auch das Fahren im Bergland zu empfehlen. Ähnlich wie beim Rudern gibt es auch da die Möglichkeit, im Fitnessstudio das Spinning Rad zu nutzen, sollte draußen nicht allzu gutes Wetter herrschen, oder mal das Fahrrad kaputt sein.

## Crosstrainer

Verbringt man oft Zeit im Fitnessstudio, wird einem schnell klar, dass der Crosstrainer eines der beliebtesten Cardio-Einheiten vieler Sportler ist. Es ist nicht nur gelenkschonend, sondern auch für viele einfacher, die Ausdauer zu trainieren. Der Crosstrainer ist ebenso ideal für diejenigen, die zum Beispiel aufgrund des höheren Gewichts noch keine Laufeinheit durchziehen können. Für die Neulinge des Ausdauertrainings ist der Crosstrainer eine gute Variante. Auch hier lässt sich der Widerstand einstellen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Oftmals gibt es dann die Möglichkeit, sich ein Ziel an der Maschine zu setzen: Timer, verbrannte Kalorien oder ein vorprogrammiertes Workout kann man sich vorher zurechtstellen.