



Trainiere Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit, Koordination,
Schnelligkeit in jedem Alter

Jörg Baudach

Besuchen Sie www.foodandfit-baudach.de

Tel.: 0171 - 83 13 776

E-Mail: info@foodandfit-baudach.de

An der Kirche 1 • 27308 Kirchlinteln

Mit wenig Aufwand was für das Herz, Kreislauf, Muskel und Nervensystem tun ?

Wie profitiert unser Herz-Kreislauf-System von Ausdauertraining

Verbessert sich durch Ausdauertraining unser Blut?

Wie profitieren Lunge und Atmung vom Ausdauertraining ?

Profitiert auch das Nervensystem von Ausdauertraining ?

Einfach 2-3 die Woche Joggen, und wir werden schlank. So einfach geht das nicht. Ein Kaloriendefizit ist schon notwendig. Aber trotzdem haben wir durch regelmäßiges Ausdauertraining viele Gesundheitsvorteile.

Empfehlung

2-3 Woche mindestens 30-45 Lockeres Ausdauertraining.

Joggen, Nordic Walking, Radfahren sowie Vereinssportarten

Vorteil 1

Stärkung des Herz Kreislauf System. Das Herz bei einem normalen ca 300 g schwer was dafür sorgt dass das Blut in die Gefäße gepumpt wird. Bei einem der regelmäßig trainiert bis zu 500 g, das wiederum bedeutet dass unser Herz besser für die Durchblutung der Gefäße sorgen kann. Auch im Alter ist es wichtig, ein Puffer aufzubauen wenn die Herz- Leistung nachlässt. Denn dieses sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung der Organe.

Wir müssen kein Profisportler werden. Profitieren tun wir trotzdem.

Herz vergrößert sich

Verdickung des Herzmuskels

Erhöhung des Schlagvolumens

Erhöhung des Herzminutenvolumens (es wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt, sorgt für eine Senkung des Ruhepulses und das Herz wird weniger belastet)

Stabilisierung des Blutdrucks

Vorteil 2

das Blut passt sich an die Belastung an und es werden mehr rote Blutkörperchen, mehr Blutplasma, Blut ist weniger viskos, fließt dadurch besser

besserer Sauerstofftransport
in den Blut befindet sich mehr Nährstoffe und mehr Sauerstoff

Vorteil 3 / Muskulatur

eine bessere Muskulatur sorgt dafür das der Körper besser mit Nährstoffen versorgt wird
verbesserte Energieversorgung

Bildung von mehr Mitochondrien (Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen. Sie produzieren Adenosintriphosphat (ATP), das im Organismus als „Energiewährung“ benötigt wird. Schäden an Mitochondrien können sowohl mit verschiedenen Krankheiten als auch mit Symptomen des Alterns in Verbindung gebracht werden.)

Leistungsfähigkeit der Enzyme (Enzyme sind Eiweiße (Proteine), die als Biokatalysator biochemische Reaktionen im Organismus steuern und beschleunigen, ohne dabei selbst verändert zu werden. So steuern Enzyme nicht nur die Verdauung, sondern den gesamten Stoffwechsel und sind damit ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit) gesteigert
bessere Nährstoffversorgung der Muskeln

Kapazität der Glykogenspeicher (Als Glykogenspeicher bezeichnet man Kohlenhydrate bzw. Glukosemoleküle, die in Form von Glykogen im menschlichen Körper gespeichert werden. Glykogene werden ungefähr zu einem Drittel in der Leber und zu zwei Drittel in der Muskulatur gespeichert.). Man ist länger belastbar.

Vorteil 4 / Nervensystem

Beim Ausdauersport wird das Nervensystem beruhigt. Wir werden ruhiger
Sport / Ausdauersport schützt gegen Neurodegenerative Erkrankungen
Fördert das Immunsystem

Eine Menge überzeugende Argumente die Laufschuhe anzuziehen, aufs Fahrrad zu steigen.
Aber wenn schon lange nicht mehr, steige langsam ein.
Anleitung gibt es hier.

www.foodandfit-baudach.de