

Konditionstraining

Date : 1. Januar 2014

Konditionstraining



Im Zusammenhang mit dem Konditionstraining sollten die Begriffe Ausdauer und Kondition nicht miteinander verwechselt werden. Zur Kondition wird nämlich nicht nur die Ausdauer gezählt, sondern auch Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Das Ausdauertraining ist also nur ein (allerdings ein wichtiger) Bestandteil des Konditionstrainings.

Die Ausdauer gibt Aufschluss darüber, wie lange eine Person einer sportlichen Betätigung ohne Ermüdung nachgehen kann. Dabei wird zwischen der aeroben Ausdauer und der anaeroben Ausdauer unterschieden. Im Rahmen eines aeroben Ausdauertrainings hat der Körper ausreichend Sauerstoff zur Verfügung, um die Energieträger zu verbrennen. Die Intensität des Trainings ist so abgestimmt, dass genügend Sauerstoff zu den Muskeln transportiert wird und dort zur Energiegewinnung genutzt werden kann. Wird die Belastung gesteigert, kommt es zu einer unzureichenden Sauerstoffzufuhr, so dass die benötigte Energie nicht mehr bereitgestellt werden kann. Der Körper bildet daher Milchsäure (Laktat) zur Energieproduktion. In diesem Fall findet ein anaerobes Ausdauertraining statt.