

## WAS und WIE ?

Ärzte und Mediziner fordern immer wieder die tägliche Trainingseinheit für das Herz-Kreislaufsystem.

Sicherlich wäre das wünschenswert. Was aber ,wenn die Zeit dazu fehlt ? Berufsleben, Familie, Freunde und Freizeit-Aktivitäten fordern nun mal ihren Tribut.

## WAS TUN ?

## AUFGEBEN ?



NEIN . Aber wie muss dann trainiert werden?  
Die Lösung bringt folgende Forderung:

**MODERNES AUSDAUER –TRAINING**  
Sollte so intensiv wie möglich ausgeführt werden!!!!

Diese Forderung bedarf natürlich einiger Erklärung. Steht sie doch vordergründig im Widerspruch zu den jahrelang propagierten Empfehlungen hinsichtlich Umfang und

Intensität für Ausdauer-Training im Gesundheits-Sport.

## Die Zeit

Basierend auf dem Zeithaushalt, der den meisten Trainierenden im Fitness-Center zur Verfügung steht, bleiben pro Training 1-1,5 Std. für ein Ganzkörpertraining.

Und das zweimal in der Woche.

Berücksichtigt der Trainingsplan die harmonische Entwicklung aller Konditionsfaktoren, bleiben ca. 20-30 Min.für die Verbesserung der allgemeinen Grundlagen-Ausdauer übrig.



Die Methoden, die bei diesem Zeitrahmen Erfolg versprechen, sind die intensive Dauer-Methode, die Gerätewechsel- Methode, und die Intervall- Methode .

## Intensive Dauer - Methode

Zum Beispiel 30 min. Fahrradfahren, Steppen, Laufband, Crosstrainer bei 85 % der maximalen Herzfrequenz.

## Gerätewechsel - Methode

Zum Beispiel 8min. Fahrradfahren, 8min.Laufband, 8min. Crosstrainer 8min. Steppen bei jeweils 85 % der Maximalen Herzfrequenz.

## Intervall – Methode

Zum Beispiel 10 min. Training bei 85 % der maximalen Herzfrequenz, 5 min. Training bei 65 % der maximalen Herzfrequenz, 10 min. Training bei 85 % der maximalen Herzfrequenz und noch mal bei 65 % der maximalen Herzfrequenz. Das Trainingsgerät kann dann frei gewählt werden.

## Die Herzfrequenz

Die Maximale Herzfrequenz wird nach der Faustformel errechnet.

Maximale Herzfrequenz = 220 – Lebensalter (Herren )

Maximale Herzfrequenz = 226 – Lebensalter (Frauen )

Die Optimale Trainings-Herzfrequenz liegt dann zwischen 65u.85 % dieses Wertes.

### Drei Wege zum Erfolg

Für ein derart intensives Ausdauer – Trainings – Programm sollten folgende Faktoren berücksichtigt werden:

1. das Herz-Kreislauf-System sollte medizinisch durchgecheckt werden.
2. Der trainierende sollte verschiedene Ausdauer-Trainingsmethoden Kennen gelernt haben.
3. Bei Einsteigern darf die Trainingsintensität nur langsam und vorsichtig gesteigert werden.

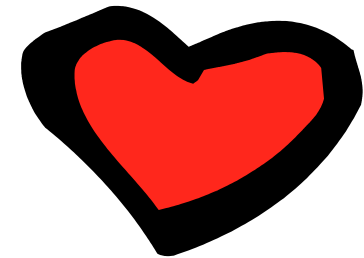
Wenn Sie diese drei Hinweise beachten, wird das Training zum gewünschten Erfolg führen.

Für weitere Tipps und Trainingsinfos fragen Sie das ausgebildete Personal.

**Fitnesscenter  
Muskelkater**

**Tel.: 04321 - 260075**

## Modernes Herz – Kreislauf - Training



**Fitnesscenter**



**Muskelkater**

**Trainings – Info**