

## Welche Auswirkungen hat das Ausdauertraining auf unser Herz-Kreislaufsystem?

*Ausdauertraining hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Wie die Skelettmuskulatur, so passt sich auch der Herzmuskel bei einem genügend starken Trainingsreiz an die neue Belastung an, indem er sich vergrössert. Dadurch vergrössert sich das Schlagvolumen und das Herzminutenvolumen was wiederum eine Senkung des Ruhepulses bewirkt. Der trainierte Herzmuskel weist eine verbesserte Kapillarisation auf. Der Blutdruck wird stabilisiert bzw. gesenkt. All dies bewirkt, dass es beim trainierten Herzen viel seltener zu Herzinfarkten kommt.*

### **So paradox es klingt, nicht etwa eine Schonung, sondern die Belastung (Training) schützt das Herz!**

*Ein gesundes Herz eines Kindes, Jugendlichen oder jüngeren Erwachsenen kann durch Training und Wettkampf nicht überfordert werden. Vorher erschöpft sich die Skelettmuskulatur. Wenn es trotzdem tödliche Zusammenbrüche gegeben hat, lag meistens ein unerkannter Herzfehler zu Grunde oder das Training / der Wettkampf fand während oder unmittelbar nach einem Infekt mit Fieber statt (geschädigter Herzmuskel). Deshalb sollte niemand mit Fieber trainieren oder sogar einen Wettkampf bestreiten. Die Faustregel lautet: Anzahl Tage Fieber = Anzahl Tage Trainingspause.*

*Als Sportherz bezeichnet man das erweiterte, auch hypertrophierte, gesunde Herz des trainierten Ausdauersportlers. Das Sportherz bietet gesteigerte Leistungsvoraussetzungen für Ausdauerbelastungen. Früher wurde dieser Anpassungsprozess als schädlich bezeichnet, da er oft einen sehr niedrigen und unregelmässigen Puls zur Folge hat in Extremfällen lediglich 30-32 Schläge pro Minute. Doch in der Regel ist ein Sportherz ungefährlich. Wenn der Athlet Abschied vom Hochleistungssport nimmt, bildet es sich gewöhnlich binnen weniger Jahre auf eine nahezu normale Grösse zurück.*

Aufgabe 1: Welchen Trainingstipp für junge Erwachsene leiten Sie aus diesem Abschnitt ab? Formulieren Sie 2 Tipps.



Aufgabe 2: Analysieren Sie Ihre Pulswerte aus dem Sportunterricht. Wo befindet sich Ihr individueller Pulsbereich, um eine Leistungssteigerung zu erzielen?



QR-Code

<https://www.bs-aarau.ch/de/herz-kreislauf- content---1--1265.html>