

News April 2008

Joggen für Einsteiger

Kleiner medizinischer Exkurs vorweg... Wer entspannt mit der richtigen Pulsfrequenz durch die Landschaft trabt, erhöht die Sauerstoffaufnahme seines Hirns um satte 100 Prozent! Durch regelmäßigen Ausdauersport bilden sich mehr Blutgefäße und Lungenbläschen. Trainierte Läuferlungen können deshalb doppelt so viel Sauerstoff aufnehmen wie untrainierte, nämlich bis zu sechs Liter pro Atemzug. Die bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung hat viele positive Effekte:

- Laufen baut nachweislich Stress ab
- Laufen lässt das Hirn besser arbeiten
- Laufen gilt als hochwirksames Antidepressivum
- Laufen fördert die Produktion des Glückshormons Endorphin
- Laufen setzt das Zirbeldrüsenhormon ACTH frei.
Es entspannt den Körper und senkt den Blutdruck
- Laufen senkt die Blutfettwerte, stärkt die Muskeln und kurbelt die Fettverbrennung an

Doch Vorsicht vor falschem Ehrgeiz: Wer nun in den nächsten Park rennt und sich verausgabt, schadet seiner Gesundheit, anstatt ihr zu nützen.

Das Motto für richtiges Joggen heißt: Nie aus der Puste kommen! Nur wer sich noch unterhalten und lächeln kann, läuft im aeroben Bereich, also im Sauerstoffüberschuss.

Das bedeutet, der Muskel bekommt nur beim langsamen Dauerlauf genug Sauerstoff, um Fett verbrennen zu können. Laufen Sie dagegen zu schnell, also im anaeroben Bereich, geht Ihnen und Ihren Muskeln der Sauerstoff aus. Der Körper verbrennt stattdessen die leichter verfügbaren Kohlenhydratvorräte. Das Fett bleibt sitzen, und Sie fühlen sich ausgepowert. Auf Schnelligkeit und Kilometer kommt es also überhaupt nicht an. Ausschlaggebend ist regelmäßiges Training und der richtige Belastungspuls. Sportmediziner empfehlen, zwei- bis dreimal pro Woche circa 30 bis 90 Minuten Sport zu treiben. Die Ausdauer sollte dabei im Vordergrund stehen. Ein maßvolles Training von Herz, Kreislauf und Immunsystem geschieht am besten bei einer Belastung von 60 bis 75 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit. Fangen Sie in mäßigem Tempo an: drei bis viermal pro Woche circa eine halbe Stunde in kleinen Schritten

Gerne helfe ich beim Finden der richtigen Pulsfrequenz und auch bei der Wahl der richtigen Ausrüstung oder Pulsuhr!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

OLAF KRAMER | PERSONAL FITNESS TRAINER | REMBRANDTSTRASSE 5 | 30177 HANNOVER

MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | WEB www.ok-personaltraining.de