

# Ausdauer: Langsam und kontinuierlich aufbauen

Um mit Ausdauertraining anzufangen, ist es nie zu spät. Mit etwas Hintergrundwissen lässt sich ein abwechslungsreiches Training gestalten. Unsere Vorschläge sollen motivieren, sich der Ausdauer zu widmen.

Für den Freizeit- und Gesundheitssport ist die Verbesserung der aeroben Ausdauer von zentraler Bedeutung. Ein dosiertes Ausdauertraining wirkt zum Beispiel negativen Herz-Kreislauf-Veränderungen entgegen. Aber auch bei gesunden Personen nützt ein Ausdauertraining in präventiver Hinsicht.



## Es ist nie zu spät

Die (Wieder-)Aufnahme eines Ausdauertrainings ist auch im späteren Erwachsenenalter noch lohnend. Dabei ist zu beachten, dass es wichtiger ist, vor der Intensität den Umfang und die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu steigern. Unsere Vorschläge sollen motivieren, die Ausdauer langsam und kontinuierlich aufzubauen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**