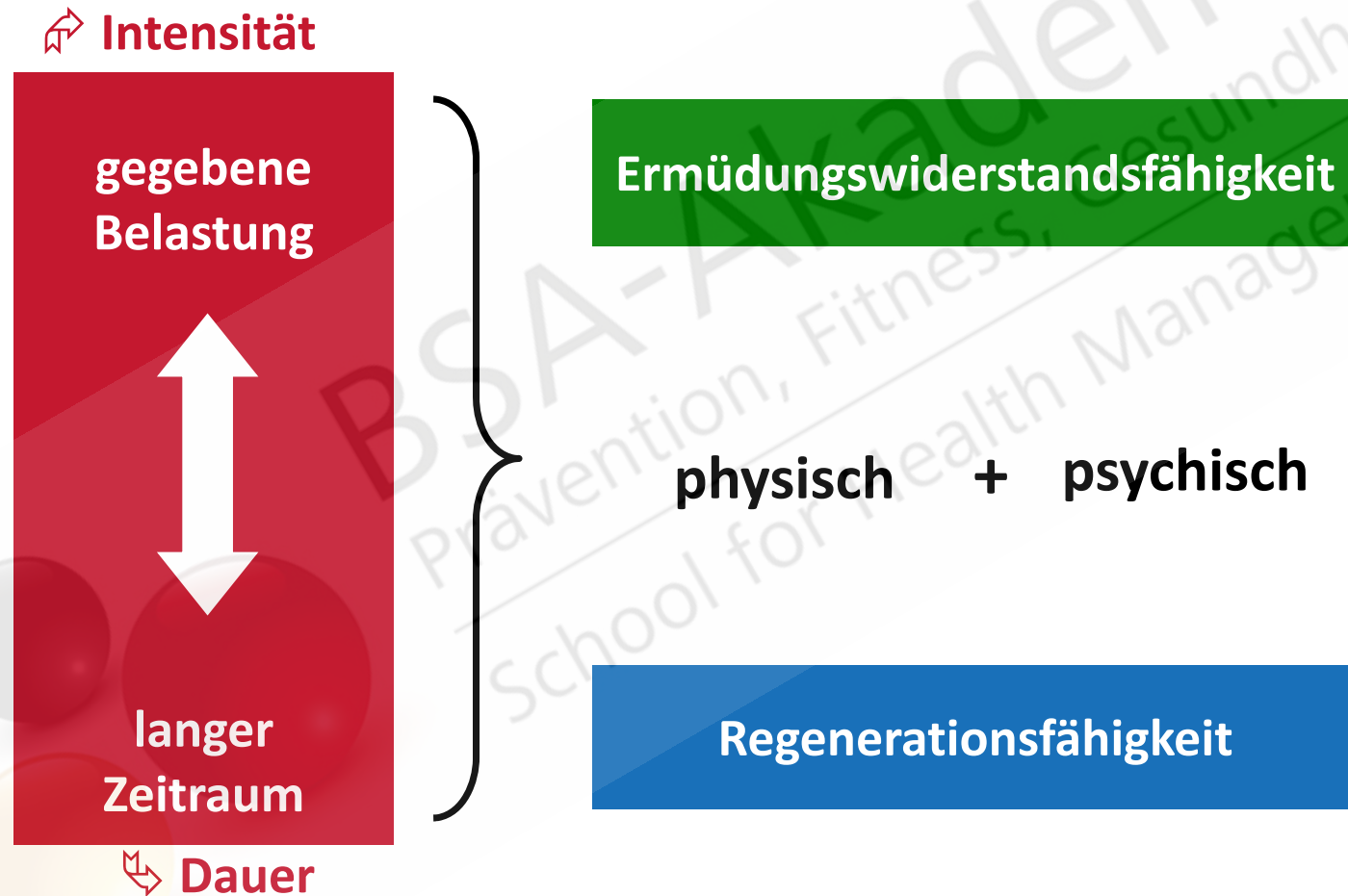
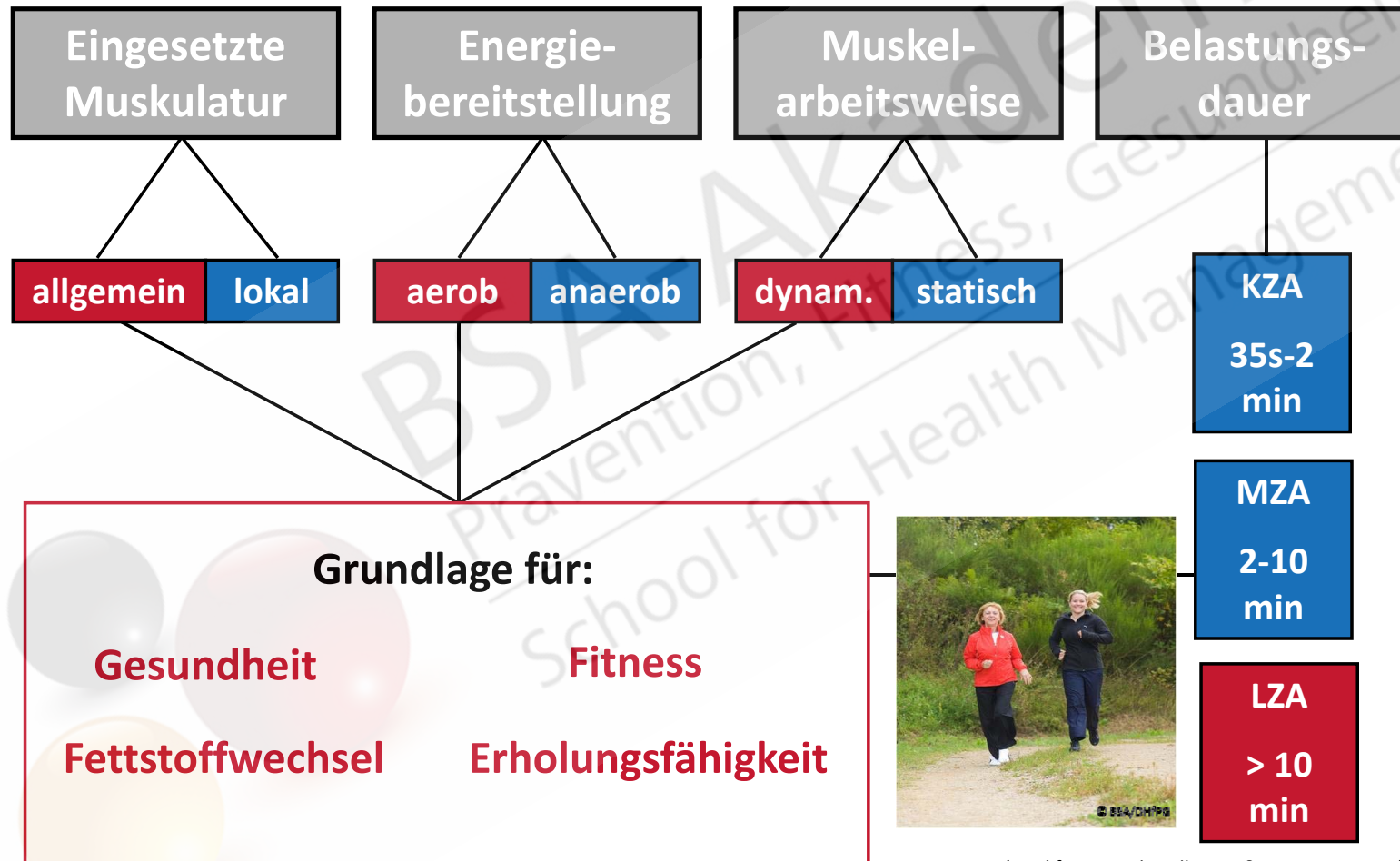


Was ist Ausdauer?



(© BSA/DHfPG)

Erscheinungsformen der Ausdauer



(modifiziert nach Hollmann & Hettinger, 2000)

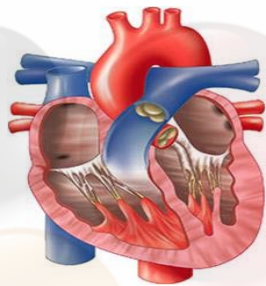
Einflussfaktoren der Ausdauer

Die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer wird bestimmt durch:

Cardiopulmonales System

aerobe Kapazität der Muskulatur

Bewegungs-
koordination



Maximale Sauerstoffaufnahme – VO_{2max}

Definition VO_{2max} :

„Die maximale Sauerstoffaufnahme repräsentiert die maximale Leistungsfähigkeit der sauerstoffaufnehmenden, sauerstoff-transportierenden und sauerstoffverwertenden Teilsysteme im Körper“ (Neumann, Pfützner & Berbalk, 2007, S. 71).

$$VO_{2max} = HMV_{max} (SV_{max} \times Hf_{max}) \times AVDO_{2max}$$

Merke:

Die einzig bekannte, messbare Größe zur Steuerung der Belastung des Ausdauertrainings im Fitness-Studio ist die Herzfrequenz (lineare Beziehung VO_{2max} und Hf_{max})!