

# Vorteile Ausdauertraining

## Insamt verbesserte Herz-Kreislauf-Funktionen

## Gestärktes Immunsystem

Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird das Immunsystem widerstandsfähiger gegen äußere Einwirkungen und Krankheiten.

## Schnellere Regeneration

Ein besserter Stoffwechsel und Sauerstoffüberschuss führen zu einer schnelleren Erholung vom Training und aufgrund der beschleunigten Prozesse der Regeneration und Heilung auch von Verletzungen.

## Insamt verbesserte Leistungsfähigkeit

## Erhöhter Energieverbrauch

## Reduzierung von Körperfett und Körpergewicht

Die Fettverbrennung wird durch einen regelmäßigen und hohen Energiebedarf auf Touren gehalten. Daher ist Herz-Kreislauf-Training eine gute Möglichkeit, den Körperfett zu reduzieren, redundantes Körpergewicht zu verlieren und die Ergebnisse langfristig zu halten.

## Stressabbau

Fitnesstraining ist das beste Mittel gegen Stress. Es ist definitiv effektiver und gesünder als jede Drogen oder Therapie. Neben dem Krafttraining hat auch Ausdauertraining das Potenzial, den Kopf frei zu machen, Sauerstoff ins Gehirn zu liefern, die Stimmung zu heben und sogar Kreativität und Wahrnehmung zu verbessern.

## Antidepressivum

Ausdauertraining , vorzugsweise im Freien, ist ein bewährter Depressions-Killer, denn es ist sehr schwer negative Gedanken zu haben und gleichzeitig effektiv zu trainieren. Outdoor-Aktivitäten sind aufgrund der frischen Luft und die Vielzahl der Bilder, die auf den Geist einwirken, noch wirksamer.

## Höhe Konzentrationsfähigkeit

Körperliche Aktivität fast jeder Art führt zu einer verbesserten Durchblutung des Körpers und damit des Gehirns, was zu einer verbesserten kognitiven Leistung führt.

## Verbesserte Körperwahrnehmung

## Mehr Selbstbewusstsein

Alle genannten Vorteile führen letztendlich natürlich zu einem höheren Selbstvertrauen, weil man besser aussieht, sich besser fühlt, einen freien Kopf bekommt und weiß, wie man seinen Körper effektiv nutzen und bewegen kann.