

GESUND UND FIT DURCH AUSDAUERTRAINING

Gesund, körperlich und geistig fit zu sein und bis ins hohe Alter auch zu bleiben, ist für viele Menschen heutzutage wichtiger denn je. Um diese Ziele zu erreichen, gibt es ein wirksames Mittel – und das heißt Ausdauertraining.

So steigert regelmäßiges Ausdauertraining nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit den Alltag, Freizeit und Beruf, sondern beeinflusst vor allem die Gesundheit positiv. Ausdauertraining beugt zahlreichen Erkrankungen, wie z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes-Typ-2 vor und verlängert das Leben. Bei Übergewicht unterstützt Ausdauertraining den Abbau von Körperfett. Ebenso hilft es, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Bei bereits bestehender Erkrankung ist es oftmals ein wirksames unterstützendes Mittel.

Zwei weitere gute Nachrichten: Ausdauer ist bis ins hohe Alter trainierbar. Mit schon geringem Aufwand lässt sich eine vergleichsweise große Wirkung erzielen. Gerade Neueinsteiger profitieren davon. Gäbe es eine Pille, die so viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und Fitness des Menschen hätte wie das Ausdauertraining, nahezu alle Menschen würden diese schlucken. Dabei können Sie sich sicher sein: ein gutes Ausdauertraining macht mehr Spaß und ist erfüllender!