

Ausdauertraining nach Brustkrebs

Trainingseffekte:

- Steigerung der max. Sauerstoffaufnahme
- Günstige Auswirkungen auf das Blutdruckverhalten
- Günstiger Einfluss auf den Körperfettanteil / Reduzierung des Gesamtcholesterins
- Stärkung des Immunsystems durch Aktivierung der Fresszellen

Bedingungen der Umsetzung:

- Belastung von großen Muskelgruppen (1/7 der Gesamtkörpermuskulatur / mindestens die Muskeln eines Beines müssen belastet werden)
- Belastungen über einen längeren Zeitraum (10 Minuten aufwärts)
- Steigerung der Herzfrequenz auf ein Trainingsniveau (180 - Alter in Jahren = anzustrebender Trainingspuls bei Herzgesunden). Fragen Sie zur Sicherheit Ihren Arzt nach Ihrem Trainingspuls.

Was sollte man beachten ?

- Wählen Sie eine Ausdauersportart die Ihnen Spass macht, z.B. Laufen, Walking, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren etc.
- Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und funktionelle Kleidung.
- Beginnen Sie mit Belastungsintervallen, unterbrochen von kleinen Belastungspausen, z.B., Walking: 5 Min. schnelles Gehen, 2-3 Min. langsames Gehen, zwei- bis dreimal pro Woche wiederholen, dann steigern auf 7-8 Min., dann 10 Minuten schnelles Gehen mit zwei- bis dreiminütigen langsamen Gehpausen. Danach allmähliche Verkürzung der langsamen Gehpausen bis auf 1 Minute, dann Übergehen zum Dauertraining einmal 20 Minuten / einmal 30 Minuten etc.
- Die Belastungspausen sollten mit entstauenden gymnastischen Übungen (Arme heben, "pumpen" durch Handöffnen und -schließen) ausgefüllt werden.
- Streben Sie eine Trainingsfrequenz von zwei- bis dreimal in der Woche mit jeweils 30 bis 45 minütigen Einheiten an.

Wer kann Ausdauertraining machen ?

- Wenn das Herz-Kreislauf-System gesund ist (evtl. ärztliche Untersuchung), nach dem Training keine Beschwerden in den Gelenken auftreten, kann man bis ins hohe Alter Ausdauertraining betreiben.

