

Cardiotraining

1. Welcher Muskel wird vorrangig beim Cardiotraining beansprucht?

- a. Herzmuskel
- b. Bizeps
- c. Trizeps

2. Durch Cardiotraining wird die Ausdauer erhöht. Was versteht man unter Ausdauer?

3. Prägnante Vorteile von regelmäßigem Cardiotraining.

Was trifft hier nicht zu?

- a. Eine erhöhte Ausdauer im Alltag, beispielsweise beim Steigen von Treppen etc.
- b. Eine schlanke Figur
- c. Geringeres Risiko von Herzerkrankungen
- d. Schneller Muskelaufbau

4. Durch regelmäßiges Cardiotraining werden mögliche körperliche Beschwerden vorgebeugt. Welche sind es?

- a. Gelenkverschleiß
- b. Schlechte Blutwerte
- c. Übergewicht

Lösungen und Erklärungen

1.Antwort:

a - Herzmuskel

2.Antwort:

Ausdauertraining verbessert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Ermüdung bei vielseitigen körperlichen Anforderungen.

Man unterscheidet hier (grob) aerobe Ausdauer von anaerober Ausdauer. Die anaerobe Ausdauer wird vor allem bei kürzeren und intensiveren Belastungen trainiert und die aerobe Ausdauer eher bei längeren und moderaten Belastungen. Beide Arten trainieren aber das Herz-Kreislauf- System.

3.Antwort:

d – Schneller Muskelaufbau

4.Antwort:

Alle Antwortmöglichkeiten sind korrekt.