# Fit durch den Winter - Ergometer-Training dahoam

ASKÖ

**WAS**

**1 Leih-Ergometer für 5 Monate (1. Dezember 2020 bis 30. April 2021) mit der Option auf Verlängerung**

**WOFÜR**

**Ausdauer-Training zur Erhaltung der Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit**

**ANMELDUNG**

**Bis Freitag, 20. November 2020**

**ABLAUF**

**Lieferung im November (Kalenderwoche 48) gratis ins Haus/in die Wohnung sowie Abholung nach Ablauf der 5 Monate inklusive Einschulung**

**BONUS**

**Für Fragen aller Art und zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch findet jeden Montag von 18:00-19:00 Uhr im Zeitraum Dezember bis April ein Zoom-Meeting statt**

**KOSTEN**

**€ 30,- pro Monat Miete für den Ergometer sowie einmalig € 30,- für die Einschulung auf das Gerät (Überweisung per Zahlschein)**

**KONTAKT**

**Andreas Ruzsits**
**0664/888 71 087**

Infos

mfc@askoe-burgenland.at
02682 666 545
Mag. Andreas Ruzsits
ZVR-Zahl: 223395185

www.askoe-burgenland.at

# Warum Ausdauer-Training ?

ASKÖ

Immer mehr Menschen entdecken, wie gut ihnen Ausdauersport tut – **Ausdauer bildet das Fundament jeder Fitness!**
Selbst wenn Ausdauertraining erst jenseits des 60. Lebensjahres begonnen wird, bringt es immer noch erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich, die die Lebensqualität enorm steigern. Schon nach wenigen Trainings-Einheiten – die Intensität wird dabei mittels der Herzfrequenzmessung gesteuert – verbessert sich bei vielen deutlich die Leistungsfähigkeit im Alltag; sowohl das Wohlbefinden wie auch das Selbstwertgefühl steigen spürbar an.
Der große Vorteil von Ausdauersport ist, dass man in jedem Alter beginnen kann und keinerlei Vorerfahrungen notwendig sind.

Herzerkrankungen sind in den meisten Fällen kein Grund, auf Ausdauersport zu verzichten. Im Gegenteil – bei vielen Herzerkrankungen wird heute sogar ausdrücklich zu Ausdauersport geraten. Allerdings sollten Betroffene vorher mit ihrem Arzt Rücksprache (bzw. ein Belastungs-EKG machen) halten, um individuelle Besonderheiten zu klären.

Die vorbeugende Wirkung regelmäßiger Bewegung zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck ist wissenschaftlich eindeutig belegt.
**Regelmäßiges sportliches Training, im Speziellen moderate Ausdauerbelastung, kann das kardiovaskuläre Gesamtrisiko um die Hälfte reduzieren!**
Regelmäßiger Sport senkt bei verkalkten Herzkranzgefäßen, bei Bluthochdruck und bei einer chronischen Herzschwäche das Risiko für einen plötzlichen Herztod. Darüber hinaus wird auch das Risiko maligner oder psychischer Erkrankungen vermindert.

Auf das Herz-Kreislaufsystem bezogen, bewirkt ein regelmäßiges Ausdauertraining vor allem eine Ökonomisierung der Herzfunktion. Dies bedeutet, dass die Herzfrequenz, die Herzarbeit und der Sauerstoffverbrauch in Ruhe und bei Belastung abnehmen und das Herz im Schongang arbeitet. Durch diese funktionellen Anpassungen des Herzens in Form von **Ausdauertraining werden Schutzmechanismen gegenüber Stresseinflüssen des Alltags und bezüglich Herz-Kreislauferkrankungen aktiviert**.
Des Weiteren **verhindert Ausdauertraining die Entstehung oder die Weiterentwicklung von Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht (Senkung des Körperfettanteils und Reduzierung des Körpergewichts) und Diabetes mellitus**.

## Sport kann helfen gesund zu bleiben – Training ist die Medizin des 21. Jahrhunderts!