



**Physiologische Grundlagen der Ausdauer:
Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der
Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German
Edition)**

Lisa Maria Hirschfelder

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition)

Lisa Maria Hirschfelder

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) Lisa Maria Hirschfelder

Skript aus dem Jahr 2011 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Veranstaltung: Proseminar - Bewegung und Training, Sprache: Deutsch, Abstract: Die Sauerstoff-Transportfähigkeit des Herz-Kreislauf Systems ist für das Ausdauertraining ein entscheidender Faktor. Sie bestimmt wie viel Sauerstoff zu den Muskeln gelangen kann und dort - wie zuvor beschrieben - mit Hilfe von Nährstoffen in Energie umgewandelt wird.

Zur Beurteilung dient im Leistungssport in der Diagnostik häufig die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂ max):

.....

-.....Die Wirkung des Ausdauertrainings auf die Muskulatur besteht darin, dass der Muskel bei dynamischer Belastung später ermüdet, was größtenteils an der bereits angesprochenen verbesserten Kapillarisation liegt. Die Kapillarisation bewirkt, dass die Mitochondrien, die „Kraftwerke“ in den Zellen, mehr Sauerstoff und Nährstoffe erhalten, die sie - wie bereits zuvor eingehend erläutert - in Energie umsetzen können.

Daneben führt Ausdauertraining zu einer höheren Anzahl an Mitochondrien in den ST-Fasern und zu einer Vermehrung der Enzyme des aeroben Stoffwechsels in den Mitochondrien, während die Konzentration glykolytischer Enzyme abfällt. Außerdem kommt es zu einem Anstieg des Myoglobingehalts des Muskels und die Glykogenspeicher in den Muskeln (und der Leber) erweitern sich bis auf das Doppelte. (vgl.

Puntschart, A.: Molekulare Adaptation des menschlichen Skelettmuskels an Ausdauertraining. (1994) und Duale Reihe Physiologie, Thieme 2010, sowie Gehlert, S.: Analyse von mitochondrialen Anpassungsprozessen durch Ausdauertraining, Bonn 2009)

.....

 [Download Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungss ...pdf](#)

 [Read Online Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistung ...pdf](#)

Download and Read Free Online Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) Lisa Maria Hirschfelder

From reader reviews:

Henrietta Roderick:

Do you have favorite book? When you have, what is your favorite's book? E-book is very important thing for us to be aware of everything in the world. Each e-book has different aim or perhaps goal; it means that reserve has different type. Some people truly feel enjoy to spend their a chance to read a book. They are really reading whatever they take because their hobby will be reading a book. Why not the person who don't like examining a book? Sometime, man or woman feel need book whenever they found difficult problem or exercise. Well, probably you'll have this Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition).

Derek Winter:

Beside this Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) in your phone, it might give you a way to get closer to the new knowledge or information. The information and the knowledge you can got here is fresh through the oven so don't be worry if you feel like an aged people live in narrow commune. It is good thing to have Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) because this book offers to your account readable information. Do you occasionally have book but you would not get what it's about. Oh come on, that will not end up to happen if you have this in the hand. The Enjoyable set up here cannot be questionable, similar to treasuring beautiful island. So do you still want to miss the item? Find this book in addition to read it from now!

Jose Batey:

Within this era which is the greater man or who has ability to do something more are more precious than other. Do you want to become one of it? It is just simple method to have that. What you need to do is just spending your time little but quite enough to possess a look at some books. One of several books in the top checklist in your reading list will be Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition). This book that is qualified as The Hungry Hills can get you closer in growing to be precious person. By looking upwards and review this reserve you can get many advantages.

Denise Adams:

You will get this Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by check out the bookstore or Mall. Simply viewing or reviewing it could possibly to be your solve problem if you get difficulties to your knowledge. Kinds of this publication are various. Not only by simply written or printed and also can you enjoy this book

by e-book. In the modern era similar to now, you just looking by your local mobile phone and searching what their problem. Right now, choose your ways to get more information about your publication. It is most important to arrange you to ultimately make your knowledge are still up-date. Let's try to choose right ways for you.

Download and Read Online Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) Lisa Maria Hirschfelder #N1PVZG8F2BI

Read Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder for online ebook

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder books to read online.

Online Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder ebook PDF download

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder Doc

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder Mobipocket

Physiologische Grundlagen der Ausdauer: Leistungssport - Ausdauer-Grundlagen (Aus der Reihe: e-fellows.net stipendiaten-wissen) (German Edition) by Lisa Maria Hirschfelder EPub