

CHAMP meets WHO: Boxen als Gesundheitssport – die Anpassungserscheinungen im Körper (damit Geist und Seele) des Menschen bei regelmäßigem Boxtraining 2-3mal pro Woche:



Tab. 2: Durch Ausdauertraining erzielte Anpassungserscheinungen des Körpers

Anpassungserscheinungen des Körpers auf ein regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining	
Muskulatur	
•	Verbesserte Leistungsfähigkeit
•	Verstärkte Kapillarisation
•	Verstärkte Durchblutung der arbeitenden Muskulatur
Herz	
•	Erhöhung des Herzgewichts
•	Vergößerung des Herzvolumens
•	Verringerung der Herzschlagzahl bei feststehender Belastung
•	Herzminutenvolumen in Ruhe geringer
•	Herzarbeit pro Tag geringer
•	Maximale Herzleistung größer
Blut	
•	Verbesserte Fließeigenschaften
•	Vergößerung des Blutvolumens
•	Vergößerung der Sauerstofftransportkapazität
•	Blutgefäße elastischer
•	Größerer Sauerstoffentzug des Blutes in der Muskulatur
Lunge	
•	Vergößerung des Lungenvolumens
•	Verringerung der Atemfrequenz
•	Vergößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme
•	Restvolumen steigt im Alter geringer an
Gesamter Körper	
•	Immunabwehr ist verbessert
•	Verbesserter Stoffwechsel
•	Ermüdbarkeit ist geringer
•	Erholungsfähigkeit ist größer
•	Die Leistungsreserve ist größer
•	Leistungsabfall im Alter geht langsamer vonstatten
•	Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden
•	Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls