

Mehr Sauerstoff in Neukölln

Running
9/23/12

f

🗑️

LAPS SUMMARY COMMENTS



SEP 23, 2012 10:03 AM

SPORT

Running



DURATION

1:47:06



DISTANCE

7.98 miles



AVG. SPEED

4.47 mph



AVG. PACE

13:24 min/mile



CALORIES

1062 kcal



HYDRATION

10 fl oz

Was ich nicht verstehe: Beim ersten Mal vor vier Wochen war ich schon nach zwanzig Minuten total platt und außer Puste. Jetzt laufe ich 90 Minuten locker durch, obwohl ich immer noch langsam bin. Wie macht der Körper das bzw. was macht er? Am Lungenvolumen kann es ja nicht liegen, ich hatte schon immer ziemlich viel davon. An Muskeln auch nicht, die braucht man doch nicht zum Laufen? Jedenfalls fühle ich mich nicht

muskulöser, nur leichter.

Ich frage mich also, was [Fitness](#) ist. „Der Ursprung des modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport liegt in der zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden.“. Har har. Das ist zweifellos richtig, erklärt aber nichts.

Was genau [Kondition](#) ist und wie der Körper sie herstellt, bleibt auch bei Wikipedia unklar. „Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit“. Ach was.

Also [Leistungsvermögen](#)?

Im Ausdauersport ist die Leistungsfähigkeit speziell abhängig von den internen Faktoren Lungenventilation, Diffusionskapazität der Lunge, Herzminutenvolumen, Sauerstofftransportkapazität des Blutes, periphere Sauerstoffverwertung und Muskelfaserzusammensetzung sowie den externen Faktoren Belastungsmodus, Größe der eingesetzten Muskelmasse, Körperposition, Sauerstoffpartialdruck und Klima.

Ach. Also hat sich meine Lungenventilation erhöht? Oder das Blut kann mehr Sauerstoff produzieren? Und das in Berlin-Neukölln? Körperposition? Da denke ich aber eher an Sex. Laufen und Sex sind beide sehr stark mental bedingt, sagt man. Bruhahaha. Muss ich mal ausprobieren.