Trainieren Sie Ihre Ausdauer

Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig. Sie sitzen den ganzen Tag im Büro, und zu Hause sitzen sie den ganzen Abend vor dem Fernseher. Das führt zur Hypodynamie und folglich zu zahlreichen Krankheiten. Um die Gesundheit dauerhaft zu (1) ..., sollte jeder Mensch solche Sportarten ausüben, die Ausdauer erforderlich machen. Mit Ausdauer meint man die (2) ..., eine bestimmte (3) ... Leistung auf einem hohen Niveau über einen längeren Zeitraum zu erbringen. Dabei geht es darum, dass der Körper die (4) ... hat, viel mehr Sauerstoff (5) ..., als dies normalerweise der Fall ist. Das ist möglich bei Dauerlaufen, Raclfahren, Rudern, Skilanglaufen, Schwimmen.

Während man früher noch angenommen hatte, dass Frauen für Ausdauerleistungen nicht so gut (6) ... sind wie Männer, ist man heute der Meinung, dass es gerade umgekehrt ist.

Прочитайте текст. Выберите один из предложенных вариантов ответа. Заполните пропуск (5).

1) abzunehmen 2) aufzunehmen 3) auszunehmen 4) überzunehmen