

Optimale Pulsfrequenz

Ideal sind 60 bis 85 Schläge pro Minute

Um die gewünschten Trainingswirkungen zu erzielen, sollte die Sport- bzw. Bewegungsart mit einer bestimmten Herzfrequenz und über eine bestimmte Dauer ausgeführt werden.

Was ist die Herzfrequenz bzw. Pulsfrequenz?

Die Puls- oder auch Herzfrequenz bezeichnet die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Am besten wird die Pulsfrequenz daumenseitig mit mehreren Fingern am Handgelenk gemessen. Auch direkt über dem Herzen sind die Herzschläge gut spürbar. Der Ruhepuls wird am besten am Morgen unmittelbar nach dem Aufwachen gemessen. Durchschnittlich liegen die Werte zwischen 60 und 85 Schlägen pro Minute.

Kleiner Trick: Zählen Sie die Schläge Ihres Herzens innerhalb von 15 Sekunden und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 4.

Wirkung der Bewegung auf die Pulsfrequenz

Bei jeder Bewegung steigt die Pulsfrequenz; je höher die Intensität, desto schneller muss das Herz die Muskulatur mit Sauerstoff versorgen, das heißt die Pumpleistung muss zunehmen.

Bei „Bewegungsmuffeln“ steigt die Pulsfrequenz sehr viel schneller an als bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen.

Denn durch Training wird eine Ökonomisierung der Herzarbeit erreicht, der Ruhepuls sinkt, das Herz braucht weniger Schläge, um den Körper zu versorgen.

Ein effektives Training erkennt man daran, dass der Ruhepuls nach einiger Zeit niedriger ist als zu Beginn des Programmes.

Wenn aber im Gegensatz dazu der Ruhepuls höher als vor dem Einstieg

ist, so ist die Intensität des Trainings mit großer Wahrscheinlichkeit zu hoch.

Die „richtige“ Trainingsherzfrequenz

Um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, ist es notwendig, eine bestimmte Pulsfrequenz zu erreichen und einzuhalten.

Es gibt eine Pulsuntergrenze, die überschritten werden muss, damit das System auf die veränderten Anforderungen mit einer Anpassung reagieren kann, und es gibt eine Pulsobergrenze, die nicht überschritten werden sollte, um den Körper nicht zu überfordern.

Je nach Zielsetzung gibt es bestimmte Empfehlungen, mit welcher Pulsfrequenz ein Training abgehalten werden soll.

Erfolgreiche Gewichtsreduktion verlangt nach einer kontinuierlichen Aktivität, bei der die Herzfrequenz, also der Puls, niedrig ist und die man möglichst lange mit Spaß betreiben kann, ohne aus der Puste zu kommen. Es wird in einem niedrigen Belastungsbereich - in der so genannten Fettverbrennungszone - trainiert, um vor allem an die Fette heranzukommen.

Für jeden Einzelnen lässt sich das individuell berechnen.

Der Maximalpuls ist die Pulsobergrenze, die nicht überschritten werden soll.

Faustregel für den Maximalpuls:

Frauen:
226 minus Alter
Männer:
220 minus Alter

Es gilt für den geeigneten Pulsbereich in der Fettverbrennungszone:

Untergrenze

Pulsbereich in der Fettverbrennungszone = Maximalpuls x 55%.

Bewegung nach Maß

Wir möchten Ihnen verschiedene Ausdauer-Bewegungsarten empfehlen. Sie eignen sich besonders gut zum Abnehmen, da sie gelenkschonend und auch für übergewichtige Personen gut durchführbar sind.

Besonders zu empfehlen Aquafitness, Aerobic/Gymnastik zu Musik, Walking.

Weitere Bewegungsarten Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern

Nur für Geübte Inline-Skating, Paddeln/Rudern, Spinning, Step-Aerobic, Stepper/Treppensteigen

Obergrenze

Pulsbereich in der Fettverbrennungszone = Maximalpuls x 65%.

Wenn vor allem das Herz-Kreislauf-System trainiert werden soll, wird eine Trainingspulsfrequenz von 75 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz empfohlen.

Sehr genaue Werte erhält man im Zuge einer sportmedizinischen oder sportwissenschaftlichen Untersuchung. Das kann vor allem für sportlich Ambitionierte von Interesse sein.

Hinweis

Bei allen Richtlinien dürfen aber nie die Signale des Körpers überhört werden. Wenn Sie sich während des Trainings noch unterhalten könnten und das Training als „leicht“ (Gewichtsabnahme) oder „mittelschwer“ einstufen, so liegt mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit die Belastung in einem gesundheitlich vernünftigen Bereich.

Für absolute Sportneulinge über 35 Jahre und/oder bei erheblichem Übergewicht bzw. dem Vorliegen anderer Risikofaktoren ist vor dem Einstieg in ein Bewegungsprogramm ein ärztlich überwacht Belastungs-EKG unbedingt anzuraten.