

Gesundheitstipp

AUSDAUER TRAINING und Herzfrequenz

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Ausdauertraining und Herzfrequenz

Training, das zu wenig fordert, bleibt ohne Erfolg - übermäßiges Training aber kann dem Körper schaden. Finden Sie das richtige Mittelmaß: Durch Pulskontrolle mithilfe einer Pulsuhr oder Kontakflächen an Fitnessgeräten trainieren Sie gezielt und individuell.

Wie ermitteln Sie Ihre passende Herzfrequenzzone?

1. Berechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz:
Männer: 220 minus Lebensalter
Frauen: 226 minus Lebensalter
2. Wählen Sie die gewünschte Intensität aus den Pulszonen aus.

Pulszonen:

Gesundheitszone für Anfänger: 50-60% der maximalen Herzfrequenz. Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat werden langsam trainiert.

Fettverbrennungszone: 60-70% der maximalen Herzfrequenz. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Diese Zone eignet sich daher zur Gewichtsabnahme.

Aerobe Zone: 70-80% der maximalen Herzfrequenz. Die Ausdauer wird gesteigert und Atmung sowie Kreislauf werden verbessert.

Anaerobe Schwellenzone: 80-90% der maximalen Herzfrequenz. Der Sauerstoffbedarf kann in dieser Zone nicht mehr gedeckt werden. Bei Intervalltrainings wechseln ruhige Phasen mit Phasen im anaeroben Bereich ab. Dadurch wird ein maximaler Leistungsaufbau erzielt.