



## Die richtige Intensität beim Ausdauertraining

Um die Belastung des Körpers beim Ausdauertraining zu messen, sollte die Pulsfrequenz bestimmt werden.

Was versteht man unter der Pulsfrequenz ?

- Die Pulsfrequenz ist die Anzahl der Schläge, welche das Herz in einer Minute ausführt.

Wie bestimmt man die Pulsfrequenz ?

- Zuerst muss man den Puls fühlen, um die Pulsfrequenz messen zu können.
- Am einfachsten ist der Puls an der Innenfläche der Unterarme, direkt oberhalb der Handgelenke, oder an der Halsschlagader zu erfühlen. Man zählt die Pulsschläge innerhalb von 15 Sekunden und multipliziert das Ergebnis mit vier.

Wie hoch kann die Pulsfrequenz steigen ?

- Der Ruhepuls beim Erwachsenen liegt normalerweise zwischen 60 – 90 Schläge pro Minute.
- Ein 20 jähriger Jugendlicher kann die Pulsfrequenz durch körperliche Belastung auf maximal 200 Schläge steigern, ein 70 jähriger Senior auf maximal 150 Schläge.

Um die maximal erreichbare Pulsfrequenz für das jeweilige Alter zu bestimmen, gibt es zur Hilfe eine Faustregel:

- Maximale Pulsfrequenz = 220 minus Alter

Die empfohlene Pulsfrequenz während eines Ausdauertrainings richtet sich nach dem Trainingszustand des Trainierenden. Bei regelmäßigem Training und einem guten Fitnesszustand sollte die Pulsfrequenz für die Dauer der Belastung zwischen 70% und 80% der maximal erreichbaren Pulsfrequenz liegen. Weniger gut Trainierte sollten ihre Pulsfrequenz entsprechend niedriger zwischen 50% - 60% der maximalen Pulsfrequenz einordnen.

**Unsere Trainer beraten Sie gern !**