

Lauftipp Herzfrequenz

AUSDAUER TRAINING und Herzfrequenz

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Lauftipp 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 Kontaktflächen 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 bis 60% der max. Herzfrequenz. Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat werden langsam trainiert.
- **Fettverbrennungszone:** 60 bis 70% der max. Herzfrequenz. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Diese Zone eignet sich daher zur Gewichtsabnahme.
- **Aerobe Zone:** 70 bis 80% der max. Herzfrequenz. Die Ausdauer wird gesteigert, und Atmung sowie Kreislauf werden verbessert.
- **Anaerobe Schwellenzone:** 80 bis 90% der max. 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.

Dr. med. J. Wehner, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin,
Chirotherapie, Fußchirurgie, MVZ Schleusingen

Dr. med. Jörg Harrer, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, REGIOMED Klinikum
Lichtenfels