

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