



Die optimale Dosis - Moderates Herz-Kreislauftraining

Wenn zu Beginn einer Trainingsphase die individuelle Wahrnehmung von Belastungen und das Gefühl für Überanstrengung evtl. noch gering ausgeprägt ist, kann unter Umständen beim Training die Stressbelastung höher sein, als die positiven Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Die Herzfrequenz kann eine Orientierung für eine individuell angemessene Belastung geben. Die Herzfrequenz zeigt in Ruhe, bei submaximaler, maximaler Belastung und in der Erholungsphase, Beziehungen zur Belastungsintensität, zum Belastungsumfang und zur Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Deshalb ist sie als Prüf- und Steuerparameter bei der Ausdauerförderung von großem Interesse.

Die Herzfrequenz ist eine individuelle Größe, sie hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, z. B. Alter, Trainingszustand, Geschlecht, Nahrung, Befinden, Stress, Schlaf, Temperatur etc. Ein Vergleich von Personen untereinander ist daher ohne weiteres nicht möglich, d. h., wenn eine andere Person bei einer Belastung die gleiche Herzfrequenz wie ich hat, bedeutet dies nicht unbedingt, dass sie sich auch genauso angestrengt hat oder gleich trainiert ist.

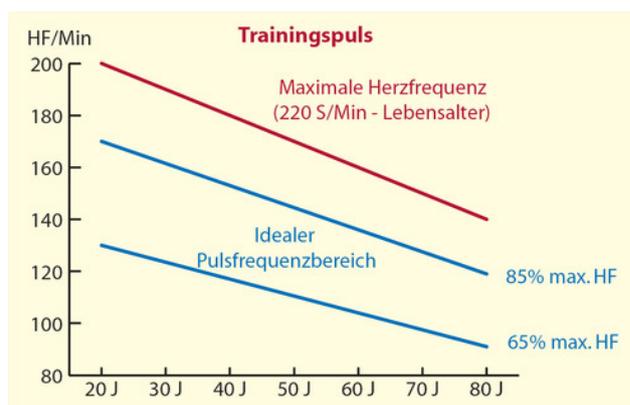
Um die Trainingsherzfrequenz zu bestimmen, können Formeln zur Hilfe genommen werden.

Altersformel

220 minus Lebensalter = maximale Herzfrequenz (max. HF) in Schläge/Minute

Je nach Trainingsziel ergeben sich weitere Rechenschritte:

- Stabilisierung der Gesundheit, Stressreduktion, Prävention, Regeneration, Reduktion der Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System = 50 - 70 % der max HF
- Gewichtsreduktion, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit = 65 - 75 % der max HF
- Verbesserung der aeroben Kapazität, Fitness = 70 - 85 % der max HF



Faustformel

Trainingspuls (in Schläge/Minute) =
180 - Lebensalter