



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Erholungspuls

Viele Sportler messen nach der Belastung den sogenannten Erholungspuls, manche Pulsuhren erledigen dies automatisch. Dabei wird gemessen, wie stark der Puls nach Belastungsende innerhalb einer bestimmten Zeit (meist eine Minute) absinkt.

Die Grundidee besteht darin, den Erholungspuls als Maß für die Fitness zu nehmen.
Prinzip: Je fitter der Sportler, desto stärker sinkt der Puls ab.

Der Gedanke dahinter ist auf den ersten Blick einleuchtend: durch Ausdauersport wird das Herz größer und muss weniger oft schlagen. Bei steigender Fitness ist eine definierte Trainingseinheit immer weniger belastend, folglich erholt sich der Körper schneller und der Puls sinkt schneller ab.

Dieser Zusammenhang ist aber nicht monokausal, die Höhe der Herzfrequenz ist sehr komplex durch viele Faktoren geregelt. Und so kann es passieren, daß ein sehr starkes Absinken des Pulses nach der Belastung das genaue Gegenteil anzeigt: Im Falle des parasympathischen Übertrainings sinkt der Puls ebenfalls schnell ab. Dies ist eine Schutzreaktion des Körpers, die Drosselung der Herzfrequenz soll eine Überlastung verhindern. Das parasympathische Übertraining ist primär bei Athleten mit sehr hohem Trainingsumfang bei geringer Intensität zu finden.

Aber auch einfachere Phänomene wie Müdigkeit lassen den Puls nach der Belastung schneller absinken.

Fazit: Bei der Einschätzung der Fitness kann der Erholungspuls helfen, sollte aber immer kritisch betrachtet werden.