



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

Hohe Pulswerte im Sport

Pulsmesser gibt es seit einigen Jahren auf dem Markt. Vorher wurde das effektive Trainingstempo anhand von Tests aus Tabellen bestimmt, die je nach Trainer und Trainingsplanung anders ausfielen. Beispiel: Ein Marathonläufer kann die 1000 m in 3:15 min laufen, das effektive Ausdauer-tempo liegt dann bei ca. 4:45 min/km. Diese Werte waren Erfahrungswerte unter Berücksichtigung der Allgemeinen Trainingslehre.

Heute ist folgendes Phänomen weit verbreitet: Der Marathonläufer aus unserem Beispiel ist mehrere Marathons erfolgreich gelaufen, die Zeiten haben sich in den Jahren von 3:45 h auf 3:10 h verbessert. Zur weiteren Leistungsverbesserung wird nun ein Pulsmesser angeschafft. Erschreckt stellt unser Marathonläufer fest, dass er bei seinem 4:45er Ausdauer-tempo, bei dem er sich immer wohl gefühlt hat, einen Puls von 150 - 155 aufweist. Eine Umfrage unter anderen Läufern und das Studium diverser Laufzeitschriften ergibt, dass ein Puls von 150 nun wirklich zu hoch sei! Unser Marathonläufer läuft ab sofort bei Puls 130, "dem" vermeintlich effektiven Ausdauerpuls, obwohl ihm das Tempo sehr niedrig erscheint und das Laufen auch nur noch wenig Spass macht.

Hier werden Ursache und Wirkung vertauscht! Wird jetzt mit Puls 130 gelaufen, so passiert folgendes: Die Leistung geht zurück (Verstoß gegen das Prinzip des "wirksamen Belastungsreizes" der Allgemeinen Trainingslehre), zudem verschlechtert sich evtl. die Lauftechnik ("Schlappschritt").

Bitte immer wieder vor Augen führen: Im Laufen werden trainingswirksame Geschwindigkeiten trainiert, im Radfahren trainingswirksame Leistungen (Watt), nicht der Puls! *Der Puls an sich ist keine trainingswirksame Größe, er ist lediglich die Wirkung auf die Ursache Geschwindigkeit (Lauf) bzw. Leistung (Rad)!!!* Der Puls dient somit lediglich der *Kontrolle* der trainingseffektiven Laufgeschwindigkeit bzw. Radleistung!

- Hohe Trainingspulswerte sind nicht gefährlich, auch nicht bei Dauerbelastungen, sofern Sportgesundheit besteht (im Zweifelsfall Arzt konsultieren)! Auch im Leistungsbereich sind Pulswerte von 160 und mehr im stundenlangen Ausdauertraining keine Seltenheit.
- Lassen Sie die effektiven Trainingsbereiche (Laufgeschwindigkeiten bzw. Radleistungen und die dazugehörenden Pulswerte) am besten in einer Leistungsdiagnostik / Fitness-Check bestimmen. Vergewissern Sie sich, dass die Trainingsempfehlungen von einer Person erstellt werden, die eine entsprechende Ausbildung als Trainer hat (Ärzte, auch Sportärzte, erlangen dieses Wissen nicht durch ihr Medizinstudium, sondern nur durch eine zusätzliche Ausbildung als Trainer).
- Wenn Sie sich durch scheinbar zu hohe Pulswerte bremsen, ist ihr Training uneffektiv, da sie sich unterfordern. Auf eine Unterforderung wird der Körper nicht mit einer Verbesserung (allgemeine Fitness, Leistungsverbesserung) reagieren, da er nicht entsprechend gereizt wird (*Prinzip des wirksamen Trainingsreizes*). Dies gilt auch für Fettverbrennungstraining!
- Läufer verderben sich zudem ihre Lauftechnik bei Unterforderung. Dies ist meist am Hüftknick bzw. dem ungenügenden Anheben der Ferse zu beobachten. Die Folgen: Rückenbeschwerden, die evtl. erst später auftreten (durch Hüftknick), und nicht optimaler Fussaufsatz (durch Hüftknick und ungenügendem Anheben der Ferse) mit dadurch wiederum nicht optimaler Ausnutzung des körpereigenen Dämpfungssystems, später evtl. Fuss-/Beinbeschwerden.