



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

Die maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (MHF) dient als Basis für viele Faustformeln zur Berechnung der Trainingsintensitäten. Leider gibt es hierzu viele Missverständnisse und Irrtümer. Die folgende Auflistung soll helfen, diese Gedankenfehler zu verringern.

- Die MHF ist von Person zu Person unterscheidlich. Jeder Mensch hat eine MHF, die mit dem Alter sinkt. Entgegen der Regel "ein Schlag weniger je Lebensalter" passt unserer Erfahrung nach besser "0,5 Schläge weniger je Lebensalter".
- Die MHF ist abhängig von der Sportart! Dies hängt z.B. mit der unterschiedlichen Masse der beteiligten Muskeln zusammen. Die MHF ist bei einem Sportler im Laufen am Höchsten, gefolgt von Radfahren, im Schwimmen ist sie am Niedrigsten.
Der medizinischen (der wirklich unter optimalen Bedingungen erreichbaren) MHF kommt man beim Laufen am Nächsten.
- Freizeitsportler erreichen ihre MHF in Ausbelastungstests nur selten. Grund: Andere Systeme des Körpers kommen vor Erreichen der MHF an ihre Grenze, so dass die Belastung vor Erreichen der Ausbelastung des Herz-/Kreislaufsystems abgebrochen werden muss. Meist ist die lokale Muskelausdauer der limitierende Faktor. Vereinfacht ausgedrückt: Die Beinmuskeln machen schlapp, bevor es so richtig anstrengend und das Herz maximal gefordert wird.
- Ambitionierte Sportler, die Leistungsdiagnostiken zu unterschiedlichen Saisonzeitpunkten absolvieren, erreichen zu Beginn einer Saison bzw. nach Trainingspausen auch selten die MHF. Grund: Auch hier sind andere Systeme noch nicht so trainiert, um das Herz-/Kreislaufsystem auszubelasten.
- Die MHF wird in Ihrer Bedeutung für die Festlegung der Trainingsintensitäten deutlich überschätzt. Es ist schon schwierig genug, die MHF hinreichend genau zu bestimmen - und dann wird dieser Wert auch noch in grobe Faustformeln eingesetzt.
Eine Leistungsdiagnostik liefert genaue Pulsbereiche - auch wenn die MHF nicht erreicht wird! Die MHF spielt bei der Auswertung einer Leistungsdiagnostik kaum eine Rolle.