


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

Pulswerte für Einsteiger

In der Bedienungsanleitung eines Pulsmessers finden sich meist einfache Hinweise für den optimalen Trainingspuls. Diese Hinweise folgen einem einfachen Prinzip: Die maximale Herzfrequenz sei 220 minus Lebensalter, die Trainingspulswerte sind dann prozentuale Werte des jeweiligen Maximalpulses. Diese Methode hat viele Fehlerquellen: z.B. wird der Maximalpuls zumeist unterschätzt, der Maximalpuls ist abhängig von der Sportart, unterschiedliche Läufer haben unterschiedlich starke Pulsanstiege (Läufer A und B haben z.B. beide bei 16 km/h einen Maximalpuls von 200, aber A hat bei 10 km/h bereits einen Puls von 160, während B hier nur einen Puls von 120 hat; beide hätten nach obiger Methode aber denselben Trainingspuls).

Die beste rechnerische Methode zur Ermittlung der Trainingsherzfrequenzen (THF) ist die Karvonen-Methode. Sie berücksichtigt den unterschiedlich starken Pulsanstieg, indem sie die Ruheherzfrequenz mit einschließt.

Sie brauchen:

- Ruheherzfrequenz (RHF): morgens nach dem Aufwachen liegend messen, den tiefsten Wert einer Woche nehmen
- Maximale Herzfrequenz (MHF): Ausbelastung in der jeweiligen Disziplin (Achtung: Voraussetzung ist Sportgesundheit!)

Alternative: Lauf: Frauen: MHF = 230 - Lebensalter, Männer: 225 - Lebensalter; Rad: Frauen: MHF = 220 - Lebensalter, Männer: 215 - Lebensalter

Die Formel: **THF = (MHF - RHF) x Faktor + RHF**

Die Trainingsbereiche

- **Grundlagenausdauer 1 (GA1)**: untere THF: Faktor 0,6; obere THF: Faktor 0,7
- **Grundlagenausdauer 2 (GA2)**: untere THF: Faktor 0,7; obere THF: Faktor 0,8
- **Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)**: untere THF: Faktor 0,8; obere THF: Faktor 0,9

Beispiel: MHF = 200, RHF = 50

GA1: untere THF: $(200 - 50) \times 0,6 + 50 = 140$, obere THF entsprechend 155. Der GA1-Trainingsbereich liegt also zwischen 140 und 155.

Weiterhin bieten die etwas teureren Pulsmesser-Modelle die Möglichkeit der Errechnung der Pulswerte aus einfachen Tests (gehen, langsam laufen, schnell laufen...).

Alle hier dargestellten Methoden sind für die ersten Schritte geeignet, letztendlich sind alles jedoch lediglich statistische Erfahrungen.

Sie sind jedoch ein Individuum, daher sollten Sie nach spätestens einem halben Jahr einen **Fitness-Check** bzw. eine **Leistungsdiagnostik** absolvieren. Hier erfahren Sie Ihre individuellen Werte und erhalten noch weitere wichtige Aussagen. Ausserdem sind ein einfaches Pulsmesser-Modell plus ein Fitness-Check / eine Leistungsdiagnostik zusammen auch preiswerter als ein teurer Pulsmesser!