



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

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

Trainingsherzfrequenzen für Einsteiger

Als Einsteiger sollten Sie sich zunächst auf Sportgesundheit checken lassen. Ihr Hausarzt hilft Ihnen weiter; er kann Ihnen sagen, ob und welche Untersuchungen notwendig sind. Dies gilt insbesondere, wenn Sie neu mit dem Sport beginnen, eine längere Trainingspause hinter sich haben oder nicht mehr der oder die Jüngste sind.

Der Trainingsbeginn kann ohne Pulsmesser erfolgen. Hören Sie in Ihren Körper und bewegen Sie sich so schnell oder langsam, wie es Ihnen angenehm erscheint. Variieren Sie die Belastung. Dadurch entwickeln Sie ein besseres Körpergefühl. Dies ist wichtig für Sportler: ein Pulsmesser ist später ein *Hilfsmittel*, machen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Pulses.

Nach 1 bis 3 Monaten ist ein Pulsmesser ein hilfreicher Ratgeber. Probieren Sie ihn zunächst einfach aus. Trainieren Sie weiter wie bisher, beobachten Sie Ihren Puls bei unterschiedlichen Anstrengungen. Keine Angst, wenn der Puls einmal hoch steigt! Ihre Sportgesundheit haben Sie ja kontrollieren lassen.

Der nächste Schritt ist die Bestimmung der Trainings-Herzfrequenz-Bereiche. Dazu können Sie im ersten Schritt die [Karvonen-Rechenmethode](#) zur Orientierung benutzen.

Haben Sie nun erste Erfahrungen mit dem Pulsmesser und Ihren ungefähren Pulsbereichen gesammelt, ist ein [Fitness-Check](#) bzw. eine [Leistungsdiagnostik](#) sinnvoll. Dadurch erfahren Sie Ihren aktuellen Fitness-Stand, Ihre präzisen individuellen Herzfrequenz-Bereiche und wertvolle Tipps zur persönlichen Trainingsgestaltung.