

Der richtige Belastungspuls ?!

Von Freizeitsportlern wird immer wieder die Frage gestellt, mit welcher Herzfrequenz (Puls) soll man trainieren oder einen Wettkampf gestalten?

Allgemeine Prämisse: Der Freizeitsportler sollte sein Training so gestalten, dass er im **aeroben Bereich** trainiert, d.h. keine Sauerstoffschuld eingeht oder volkstümlich gesagt, dass er **nicht außer Puste** kommt. Das Training im **aeroben Bereich** hat auch den Vorteil, weil hier die eigentliche Körperfettverbrennung stattfindet.

Wer sich so belastet, dass er/sie in (fast) Atemnot gerät, befindet sich im **anaeroben Bereich** und nähert sich dem **Maximalpuls**. Diese Phase sollte man möglichst meiden oder nur kurzzeitig zulassen (Endspurt für Läufer oder Bergwertung für Radfahrer).

Deshalb ist die Kontrolle der Herzfrequenz im Training und Wettkampf wichtig. Das geht ja heute bequem mit einer Pulsuhr.

Früher galt die allgemeine Regel, dass man mit einer Herzfrequenz von **60 bis 80 Prozent des Maximalpulses** trainieren soll. Der Maximalpuls ist natürlich vom Alter abhängig. Deshalb prägte man die Formel

$$\text{Maximalpuls} = 220 \text{ minus Lebensalter.}$$

Diese Formel ist aber sehr ungenau, denn es gibt auch im individuellen Herzfrequenzbereich „Langsam- und Schnellläufer“. Ich habe früher meinen Maximalpuls so ermittelt, dass ich auf einer 1000 m – Laufstrecke das Tempo ständig erhöht habe, so dass ich nach 2,5 Stadionrunden das Höchsttempo und damit den Maximalpuls erreicht hatte.

Für ältere Freizeitsportler ist dieser Test ziemlich anstrengend und vielleicht auch nicht zu empfehlen. In der Fachliteratur fand ich nun eine „bequemere“ Methode, den richtigen Puls zu bestimmen. Hier ist die Rede von einem sog. **Gesundheitspuls**, mit dem ältere Freizeitsportler trainieren sollen, so dass es zu keiner Überlastung kommt. Gewiß werden auch ältere Radler beim Bergauffahren oder Walker im bergigen Gelände diesen Gesundheitspuls hin und wieder überschreiten, aber im „normalen“ Training sollte man sich schon an diesem Gesundheitspuls orientieren.

$$\text{Gesundheitspuls} = \text{RP} + (220 - 2/3 \text{ LA} - \text{RP}) \times \text{FK}$$

RP = Ruhepuls morgens

LA = Lebensalter

FK = Fitnesskoeffizient

(Ungeübte = 0,55

Anfänger = 0,6 – 0,65

Geübte Sportler = 0,65 – 0,70)

Beispiel:

Ein Sportler mit den Daten

$$\text{RP} = 60, \text{ LA} = 60, \text{ FK} = 0,70$$

sollte also mit einem Gesundheitspuls von ca. 144 trainieren!

Also auf ein Neues und nicht nachlassen!

Das wünscht Peter Arnold