

## MODERATES HERZ-KREISLAUF TRAINING

**Beim moderaten Ausdauertraining ist es wichtig, auf den Körper und das eigene Gefühl zu achten, um sich nicht zu über- oder unterfordern!**

Als Kriterium am Anfang sollte es beim „Laufen ohne Schnaufen“ noch möglich sein, normal zu sprechen. Ein einfaches objektives Kriterium für den Grad einer Belastung ist die Pulshöhe (Herzfrequenz). Der Puls und die Herzfrequenz können am Handgelenk, an der Halsschlagader oder durch ein Herzfrequenzmessgerät bestimmt werden.

Wenn der Puls für eine beliebige Belastung mit der Hand gemessen werden soll, wird die Belastung unterbrochen und die Pulsmessung möglichst umgehend für 10 Sekunden durchgeführt. Die Anzahl der Pulsschläge in diesen 10 Sekunden wird mit 6 multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln.

### Bestimmung der Trainingsbereiche anhand der Herzfrequenz.

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Puls-/Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bietet sich folgende einfache Formel an:

**220 minus Lebensalter  
mal 50-70 % =  
Belastungsherzfrequenz  
pro Minute**

#### BEISPIEL

Agnes Ausdauer, 60 Jahre:  $220 - 60 \text{ Jahre} = 160$   
 $160 \times 50\% = 80$  •  $160 \times 70\% = 112$   
 Die Trainingsherzfrequenz von Agnes Ausdauer liegt zwischen **80** und **112** Schlägen pro Minute!

**Langsam starten und langsam steigern:** Beim Herz-Kreislauf Training sollte die **Belastungssteigerung** (von Woche zu Woche, Monat zu Monat, Jahr zu Jahr) moderat sein bzw. gerade aufgrund häufig auftretender orthopädischer Überlastungsprobleme (auf gutes Schuhwerk achten!) vorsichtig gestaltet werden.

- **Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche**
- Dann erst:
- **Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheit**
- Dann erst:
- ▼ **Erhöhung der Intensität des Trainings**



**Denke an ein vernünftiges bzw. optimales Verhältnis von Belastung und Erholung.**

© LandesSportBund NRW

Das Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen wird unterstützt durch