

HERZFREQUENZTRAINING

DIE RICHTIGE HERZFREQUENZ



Die richtige Herzfrequenz ermitteln

Training mit Herzfrequenz (HF)-Messung kann helfen, sicherzustellen, dass man nicht zu hart trainiert... oder zu leicht! Allerdings: um ein effektives Training zu erreichen, muß man sicher sein, mit korrekter HF-Information zu arbeiten.

Abhängig von der Trainingseinheit liegt der Zielpuls irgendwo zwischen 60% und 95% des Maximalpulses („maximum heart rate“ - MHR). Um also seine Herzfrequenz-Zielzonen zu kennen, muß man zuerst seinen Maximalpuls wissen.

Der traditionelle Weg zum Maximalpuls ist die Formel: 220 minus Lebensalter. Wenn man 40 ist, wäre also der MHR-Wert 180 (220-40). Daraus lassen sich dann Trainingszielwerte berechnen, wie etwa 70% MHR, was hier 126 Pulsschläge ergäbe. Diese Formel ist einfach und bequem, aber leider für 20-30% aller Läufer nicht korrekt. Das bedeutet, dass das Training auf völlig falschem Pulsniveau stattfinden könnte.

Es gibt andere Möglichkeiten, den wahren Maximalpuls herauszufinden. Ein physiologischer Test bei einem Sportmediziner/Internisten verwendet Ergometer oder Laufband und Blutproben zur Laktatbestimmung, um Maximalpuls und HF-Zonen zu ermitteln.

Eine Alternative zur Selbstbestimmung des Maximalpulses ist, so schnell wie möglich in gleichmäßigem Tempo 3 Minuten zu laufen, dann 2-3 Minuten bei leichtem Laufen zu erholen, und dann nochmals den 3-Minuten-Lauf zu wiederholen. Beim zweiten Schnell-Lauf sollte der Maximalpuls erreicht werden. Nützen Sie den Pulsmesser zur Pulsaufzeichnung, denn der Höchstwert könnte sich auch kurz nach dem Ende des Laufs einstellen.

Vor der Durchführung jeglichen Tests ist es wichtig, sicherzustellen, dass man gesund ist und keinerlei Krankheiten oder Verletzungen hat. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt konsultiert werden. Es ist auch wichtig, vor Beginn etwa 15 Minuten ordentlich aufzuwärmen. Und natürlich muß man frisch und ausgeruht sein, um sein echtes Maximum erreichen zu können. Das wird nicht gehen, wenn in den Tagen zuvor harte Trainingseinheiten auf dem Programm standen. Wichtig ist auch, am Testtag gut gegessen und ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen zu haben.

Möglicherweise ist es angenehm, diesen Test auf einem Laufband statt im Freien durchzuführen, da hiermit das Tempo in den 3-Minuten-Abschnitten besser kontrolliert werden kann und verhindert wird, dass man zu schnell startet und dann eingeht!

Ihr Trainingsplan sollte aus mehreren Phasen bestehen, welche unterschiedliche Trainingseinheiten enthalten. Diese sollten in einer Vielzahl von HF-Zonen durchgeführt werden. In diesen Einheiten werden Sie verstehen, wie der Körper sich fühlt und reagiert. Zu viele gleichmäßige Läufe mit zu hoher Intensität sind ein häufiger Fehler, denn das führt dazu, dass man sich zu müde fühlt für die harten Einheiten der Trainingswoche, was wiederum in Demotivation oder Übertraining resultiert und letztlich zu Verletzungen oder Krankheit führen kann.

Führen Sie Buch über Ihren Ruhepuls. Wenn Sie feststellen, dass er leicht erhöht ist, könnte dies ein Hinweis für Erschöpfung nach einigen harten Trainingstagen sein oder auch eine herannahende Erkältung oder Krankheit. Nehmen Sie dies als Zeichen, einige Tage lockerer zu laufen, bis der gewohnte Ruhepuls wiederkehrt und Sie wissen, dass Sie wieder vollständig erholt sind.

Übertraining und die damit verbundene Erschöpfung ist eine ernstere Sache – wenn Sie über mehrere Wochen unter Müdigkeit leiden, werden Sie feststellen, dass es Mühe bereitet, die Herzfrequenz auf die gewohnten Niveaus der Trainingseinheiten zu bringen. Sie haben höchstwahrscheinlich übertrieben und brauchen ernsthaft Ruhe und Erholung. Nehmen Sie dann sofort ein paar Tage Auszeit vom Training, sonst kann es sehr leicht sehr viel schlechter werden.

Die Herzfrequenz ist eine erstklassige Richtschnur, wenn man präzise Informationen über sie zur Verfügung hat und auch nützt. In Zusammenspiel mit gesundem Hausverstand, sinnvoller Handhabung und der Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Signale hilft sie einem, effektiv und stabil zu trainieren. Dies ist eines der Geheimnisse, um sein Training und seine Wettkampfleistung zu verbessern.



Diese Informationen wurden uns freundlicherweise von unserem Partner Garmin zur Verfügung gestellt.