

HERZFREQUENZTRAINING

VORTEILE HERZFREQUENZBASIERTEN TRAININGS



Was sind die Vorteile herzfrequenzbasierten Trainings?

Zu hartes Training?

Training mittels exakter Herzfrequenzinformation ermöglicht, auf dem für den Körper richtigen Niveau zu trainieren. Viele Läufer trainieren zu oft zu schwer. Ein Pulsmesser zur Trainingsüberwachung verhindert, dass der Körper zu stark oder zu oft belastet wird. Er bewirkt, dass die Energie vorhanden ist, um härtere Trainingseinheiten erfolgreich zu bewältigen, und nicht unerwartet Austage genommen werden müssen, weil man sich zu müde fühlt. Auf dem für den eigenen Körper richtigen Niveau zu trainieren ermöglicht, die Trainingsbelastung zu bewältigen und richtig zu regenerieren und somit Krankheit oder Verletzungen zu vermeiden.

Zu schwaches Training?

Viele Läufer sind hochmotiviert, daher ist dies ein selteneres Problem als Übertraining, doch manche Läufer trainieren einfach nicht hart genug. Wenn man die für die jeweilige Trainingseinheit erforderlichen Pulszonen versteht, kann einem der Pulsmesser sagen, wann es Zeit ist, in die erforderliche Zone zu wechseln. Durch einfaches Setzen der minimalen und maximalen Pulszone für jeden Lauf gibt der Pulsmesser Alarm, wenn man unter seinen Zielwert gesunken ist, um darauf aufmerksam zu machen, wieder Tempo zuzulegen.

Tempo und Puls beim Training

Im Training die Herzfrequenz statt des Tempos als Richtlinie zu verwenden, ist oft für Läufer schwer zu verstehen. Es erfordert Vertrauen und Geduld. Natürlich will man sein Tempo schaffen! Doch manchmal ist Tempo nicht das beste Maß dafür, wie hart man arbeitet. Es gibt so viele Faktoren, die beeinflussen, welches Tempo man schafft; Gelände, Müdigkeit, Wetter, Stress. Tatsächlich gibt es etliche Faktoren, die einen glauben machen können, dass man einen schlechten Lauf absolviert habe, obwohl das gar nicht der Fall war. Unserer Erfahrung nach folgt, wenn man in den richtigen Herzfrequenzzonen trainiert,

Herzfrequenz im Rennen

Manche Läufer verwenden gerne einen Pulsmesser im Rennen. Wir glauben, dass dies für viele Läufer sinnvoll sein kann. Für Anfänger ohne Rennerfahrung kann die Herzfrequenzanzeige helfen, ihren Belastungsgrad einzuschätzen. Der Pulsmesser kann auch denen helfen, die normalerweise zu schnell starten oder sich zu früh im Rennen auspumpen. Ein Pulsmesser hilft generell, eine gleichmäßigere Belastung im Rennen zu erreichen, unabhängig von externen Faktoren wie Wetterbedingungen, Tempo anderer Läufer, aufgeregter Zuschauer, Geländebedingungen der Rennstrecke, oder dem isolierten Laufen ohne unmittelbare Gegner oder Partner. Er ist auch nützlich zur Aufzeichnung der Herzfrequenz während des Rennens, nicht nur zur Analyse der erbrachten Leistung, sondern auch als Informationsgrundlage für zukünftiges Training.

Überwachung des Ruhepulses („resting heart rate“ - RHR)

Die regelmäßige Überwachung der Herzfrequenz im völligen Ruhezustand (also beim morgendlichen Aufwachen) ist ein guter Weg zur Überprüfung, ob alles in Ordnung ist. Wenn sich eine Erhöhung des Ruhepulses gegenüber dem normalen Wert zeigt, kann dies ein Hinweis sein auf unvollständige Erholung nach einer harten Trainingseinheit, unzureichende Erholungszeit, oder auch eine aufkommende Krankheit. Generell kehrt der Ruhepulswert nach einer kleinen Extra-Ruhepause wieder zum gewohnten Wert zurück. Allerdings muß einem bewußt sein, dass auch andere Faktoren wie Stress, Dehydration oder Koffein im Körper die Herzfrequenz erhöhen.



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