

## Information Nummer 4: Risikocheck für den Walking-Test

Nicht immer ist sportliche Aktivität ohne Risiko. Je nach Krankheitsgeschichte oder aktuellen Voraussetzungen müssen Sie sichergehen, dass Sie und Ihr Körper für die kommenden Belastungen bereit sind. Um dies zu prüfen, soll der PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) Ihnen als Hilfestellung dienen. Unklarheiten sollten Sie mit Ihrem Kursleiter besprechen.

Tab. 5: Fragebogen für den Risikocheck

FRAGEN AUS DEM PAR-Q	JA	NEIN
Hat Ihr Arzt jemals erwähnt, dass Sie ein Herzleiden haben und dass Sie nur sportliche Aktivität, die vom Arzt empfohlen wurde, durchführen sollen?		
Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich sportlich betätigen?		
Bezogen auf den letzten Monat: Hatten Sie Schmerzen in der Brust während sportlicher Aktivität?		
Haben Sie jemals Ihr Gleichgewicht aufgrund von Schwindel verloren oder haben Sie jemals das Bewusstsein verloren?		
Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkleiden (z. B. Rücken-, Knie-, Hüfte- oder Schulterschmerzen), das durch sportliche Aktivität schlimmer werden könnte?		
Bekommen Sie im Moment Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks oder des Herzleidens?		
Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht sportlich aktiv sein können?		

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen.

## Information Nummer 5: Belastungssteuerung I: Herzfrequenz, Pulsmessung

Die **Herzfrequenz** können Sie manuell am Handgelenk oder an der Halsschlagader messen, dies klappt aber meist nur gut in Ruhe, wenn das Herz nicht so schnell schlägt. Wesentlich besser ist die elektronische Messung mittels EKG-genauen Herzfrequenzmessgeräten.

**Ruhepuls:** Messen Sie Ihren Ruhepuls stets morgens im Liegen nach dem Aufwachen. Sie können den Puls mit Zeigefinger und Mittelfinger entweder an der Halsschlagader oder an der Handarterie tasten.

Zählen Sie 15 Sekunden, multiplizieren Sie diese Zahl mit 4, dann haben Sie den Ruhepuls. Dieser beträgt bei Erwachsenen etwa 60-80 Schläge/Minute.

Trainierte können einen geringeren Ruhepuls von 50-60 Schlägen haben. Frauen haben meist einen etwas höheren Puls als Männer.

Die Herzfrequenz ist eine einfache und aussagekräftige Methode zur Messung der Belastungsintensität.

Die einfachste Faustregel für den **Maximalpuls** lautet  $220 - \text{Lebensalter}$ , also z. B. 170 Schläge für 50-Jährige.

Die einfachste Faustregel für den **Trainingspuls** lautet  $180 - \text{Lebensalter}$ , also z. B. 130 Schläge für 50-Jährige.

In der nachstehenden Tabelle sind, basierend auf

