

## 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



einer etwas präziseren Formel in Abhängigkeit von Lebensalter und Trainingszustand, Belastungspulswerte aufgelistet.  
Die Herzfrequenzmessung ist nicht geeignet, wenn Sie

Tab. 6: Belastungspulsfrequenz (Orientierungswerte für das Walking nach Bös & Saam, 2001, S. 41ff.)

LEBENSALTER	MAXIMALPULS (HFMAX) 220 – LEBENSALTER	TRAININGSPULS FÜR EINSTEIGER 60-70 % VON HFMAX	TRAININGSPULS FÜR FORTGESCHRITTENE 70-80 % VON HFMAX
20	200	120-140	140-160
25	195	117-137	137-156
30	190	114-133	133-152
35	185	111-130	130-148
40	180	108-126	126-144
45	175	105-123	123-140
50	170	102-119	119-136
55	165	99-116	116-132
60	160	96-112	112-128
65	155	93-109	109-124
70	150	90-105	105-120



blutdruck- oder herzfrequenzsenkende Medikamente nehmen (z. B. Beta-Blocker). In diesen Fällen sollten Sie beim Sportarzt Ihren individuellen Trainingspuls bestimmen lassen.  
gen Methoden (z. B. Spiroergometrie oder Laktatmessung) Ihre individuelle Leistungsfähigkeit und Ihre Trainingsparameter zu bestimmen.

Ein Sportarzt hat auch die Möglichkeit, mit aufwendi-

Tab. 7: Pulskontrollkarte zum Ausfüllen

MEINE OPTIMALE TRAININGSPULSFREQUENZ ZU KURSBEGINN (_____), AM KURSENDE (_____)				
KURS-EINHEIT	DATUM	PULS/MINUTE (15 SEK X 4)		
		VOR DER BELASTUNG	NACH DER BELASTUNG	2 MINUTEN NACH DER BELASTUNG
1		x 4 =	x 4 =	x 4 =
2		x 4 =	x 4 =	x 4 =
3		x 4 =	x 4 =	x 4 =
4		x 4 =	x 4 =	x 4 =
5		x 4 =	x 4 =	x 4 =
6		x 4 =	x 4 =	x 4 =
7		x 4 =	x 4 =	x 4 =
8		x 4 =	x 4 =	x 4 =
9		x 4 =	x 4 =	x 4 =
10		x 4 =	x 4 =	x 4 =
11		x 4 =	x 4 =	x 4 =
12		x 4 =	x 4 =	x 4 =