

## HANDOUT KURSEINHEIT 2B

### TRAININGS-INTENSITÄT NACH HERZFREQUENZ

#### EMPFOHLENE TRAININGS-INTENSITÄT (% HFMAX) FÜR

##### TIMO TEILNEHMER

Alter:  Ruhepuls  HF max.:

125 - 133	<b>HERZ - GESUNDHEITSSZONE: 50 - 60% DER HFMAX.</b> In diesem Bereich wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Diese Zone ist ideal geeignet für Anfänger.
133 - 141	<b>DEINE ZIEL-TRAININGSZONE: 60 - 70% DER HFMAX.</b> Hier verbrennt der Körper die meisten Kalorien aus Fett. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fitness verbessert.
141 - 149	<b>AEROBE ZONE = FITNESSZONE: 70 - 80% DER HFMAX.</b> In dieser Zone verbessern sich Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Ausdauer. (Aerobes Training)
149 - 157	<b>ANAEROBE SCHWELLENZONE: 80 - 90 %DER HFMAX.</b> Im anaeroben Bereich kann der Körper den Sauerstoff-bedarf nicht mehr decken. Leistungssportler trainieren hier kurzfristig um einen maximalen Leistungszuwachs zu erzielen.
157 - 165	<b>ROTE ZONE: 90 - 100% DER HFMAX.</b> Gefahr für Freizeitsportler. Annäherung an die maximale Herzfrequenz ist eine Gefahr für das Herz.

#### DIE BERECHNUNG DER INDIVIDUELLEN TRAININGSINTENSITÄT (HFMAX) ERFOLGT NACH DER KARVONENFORMEL

**FÜR MÄNNER:**  
 $(220 - \text{ALTER} - \text{RUHEPULS})$   
 $\times \% \text{ HFMAX} + \text{RUHEPULS} =$   
**INDIVIDUELLE TRAININGSINTENSITÄT**

**FÜR FRAUEN:**  
 $(226 - \text{ALTER} - \text{RUHEPULS})$   
 $\times \% \text{ HFMAX} + \text{RUHEPULS} =$   
**INDIVIDUELLE TRAININGSINTENSITÄT**

Werte auf der Basis: sportgesund. Bei Herz-Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, usw. können andere Werte vorliegen.  
Hier ist Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.