

HANDOUT KURSEINHEIT 2B

TRAININGS-INTENSITÄT NACH HERZFREQUENZ

EMPFOHLENE TRAININGS-INTENSITÄT (% HFMAX) FÜR

TIMO TEILNEHMER

Alter: Ruhepuls HF max.:

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