

von

**Dr. Christian Eglseer**



## Trainingspuls

Mehrmals pro Tag werde ich gefragt, wie hoch der optimale Trainingspuls sei. Als grobe Orientierung kann die allgemeingültige Formel verwendet werden. Max. Herzfrequenz/Puls:

- bei Männern:  $220 - \text{Alter}$
- bei Frauen:  $226 - \text{Alter}$

## Gesundheitszone

Diese beträgt 50 bis 60 % der max. Herzfrequenz. In diesem Pulsbereich wird vor allem das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Dieser Bereich ist besonders für Anfänger geeignet.

## Fettverbrennungszone

Diese beträgt ca. 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz. In diesem Pulsbereich werden die meisten Kalorien aus Fett verbrannt. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System trainiert.

## Aerobe Zone

Diese beträgt ca. 70 bis 80 % der max. Herzfrequenz. In diesem Pulsbereich werden Kohlenhydrate und Fette zur Energiegewinnung in den Muskelzellen verbrannt. Dieser Bereich fordert das Herz-Kreislauf-System sowie die Lunge und den Stoffwechsel.

## Anaerobe Zone

Diese beträgt ca. 80 bis 90 % der max. Herzfrequenz. In diesem Pulsbereich kann der Körper den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken. Dieser Bereich dient zum Kraft- und Muskelmasseaufbau.

Dies gilt jedoch nur für gesunde Personen. Für chronisch Kranke oder Personen, die Medikamente wie z. B.  $\beta$ -Blocker zu sich nehmen, gelten komplett andere Werte. Ihre individuellen Werte können Sie im Rahmen einer Ergometrie feststellen lassen.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

**Hotline: Tel. 0664/3404505**

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige