

HERZFREQUENZTRAINING

TRAINING MIT HERZFREQUENZMESSUNG



Richtiges Trainieren mit Herzfrequenzmessung

Wie überwacht man sein Training?

Oft ist es schwer, den Belastungsgrad eines gegebenen Laufs oder einer Trainingseinheit einzuschätzen. Wie fühlt man sich? Lläuft man schnell genug? Geht es zu leicht oder arbeitet man zu hart? Unserer Erfahrung nach tendieren Sportler entweder dazu, all ihr Training in gleichem Tempo durchzuführen, oder, wenn es der typische Sportler mit einer „härter ist besser“-Einstellung ist, jeden Lauf zu hart anlegen. Dies wird das Training und im Endeffekt auch die Leistung beeinträchtigen. Ein ständiges Übertraining führt zu inkonsistenten Ergebnissen und leichter Anfälligkeit für Krankheit oder Verletzungen.

Warum Herzfrequenzmessung?

Durch individuelle genetische Anlagen hat jeder seine eigene einzigartige Physiologie und sein Herz-Kreislauf-System, einschließlich des Herzmuskels. Das bedeutet, dass durch Überwachung und Verbesserung des Herzens und des Kreislaufsystems man fitter wird und Leistungssteigerungen feststellen kann. Die Fitness des Herzmuskels und damit des Kreislaufsystems ist der wichtigste Faktor in der läuferischen Entwicklung. Wenn man also diese kardiovaskuläre Fitness verfolgen und sein Training auf das Erreichen von kardiovaskulären Zielen abstimmen kann, trainiert man seinen Körper auf die effektivste Weise.

Die Messung der Arbeit des Herzens ist die genaueste Methode um festzustellen, wieviel Effekt man aus seinem Training zieht. Es gibt andere Wege, diese Herzarbeit abzuschätzen: wie schnell wurde eine bestimmte Distanz überwunden, wie schwer war die Atmung, wie müde fühlt man sich. Doch all dies kann durch äußere Einflüsse wie Terrain, Wetter, Flüssigkeitsversorgung, Ernährung oder Stimmungslage. Das entscheidende Ziel eines Trainings mittels Herzfrequenzmessung ist Kontrolle und die Fähigkeit, länger und schneller mit niedrigerem Pulsschlag zu laufen. Wenn man seine Ergebnisse verfolgt, gibt es etliche Wege, die Fortschritte zu erkennen.

Während man sich verbessert, kann man erkennen, dass das Laufen derselben Strecke mit demselben Puls immer leichter fällt. Tatsächlich ist man dann imstande, diese Distanzen schneller zu bewältigen, ohne dass das Herz schwerer arbeiten muß. Dies ist ein direktes Ergebnis verbesserter Herzeffizienz.

Eine andere Möglichkeit, Fortschritte zu erkennen, besteht darin, den Ruhepuls zu verfolgen, indem man diesen jeden Morgen vor dem Aufstehen mißt und aufzeichnet. Wenn sich die Fitness verbessert, wird sich ein niedrigerer Ruhepuls („resting heart rate“ - RHR) einstellen.

Was muß man wissen, um seinen Pulsmesser effektiv einzusetzen?

Viele Läufer besitzen einen Pulsmesser, aber viele nutzen ihn niemals richtig. Oft kennen sie ihren eigenen Maximalpuls („maximum heart rate“ - MHR) nicht genau und berechnen daher ihre Herzfrequenz-Trainingszonen falsch. Es gibt unterschiedliche Formeln, den Maximalpuls zu ermitteln. Die bekannteste besteht darin, das eigene Alter von 220 (für Herren) oder 226 (für Damen) abzuziehen. Leider ist diese Methode nur für etwa 80% aller Läufer ausreichend genau.

Wie erhält man diese Information am besten?

Wenn klar ist, dass man exakte Herzfrequenzinformation braucht, um positive Trainingsergebnisse zu erzielen, wie kommt man dann zu dieser Information? Entweder durch Selbsttest oder durch medizintechnischen Labortest. In jedem Fall muß man gesund und vollkommen frei von Krankheit und Verletzungen sein. Im Zweifelsfall ist unbedingt medizinische Beratung zu suchen.



Diese Informationen wurden uns freundlicherweise von unserem Partner Garmin zur Verfügung gestellt.

HERZFREQUENZTRAINING

TRAINING MIT HERZFREQUENZMESSUNG



Richtiges Trainieren mit Herzfrequenzmessung

Selbsttest

Der kostengünstigste Weg ist eigene Berechnung, die effektivste Methode ist Intervalltraining, entweder etwa 200 m einen leichten Hügel hinauf oder 400-600 m in der Ebene (z.B. Laufbahn). Sprinten Sie die jeweilige Distanz und machen dann zur Erholung ein kurzes Jogging. Nach fünf Wiederholungen sollten Sie einen Pulswert erreichen, der nahe am Maximalpuls liegt.

Labortest

Bei einem Labortest wird ein ähnlicher Ablauf auf einem Ergometer oder Laufband durchgeführt und die Herzfrequenz von einem Sportmediziner oder Internisten überwacht. Allenfalls wird auch eine Blutprobe genommen zur Laktatbestimmung, wodurch sich die persönlichen Trainingszonen besser bestimmen lassen. Solche Tests sind üblicherweise kostenpflichtig, können aber auch im Rahmen einer Gesundenuntersuchung durchgeführt werden.

Welche Faktoren beeinflussen die Herzfrequenz-Niveaus?

Müdigkeit: Man muß ziemlich frisch sein, um seine reguläre Leistung erbringen zu können. Wenn man einige Tage zuvor hart trainiert hat, ist es unwahrscheinlich, dass man seine typische Herzfrequenz erreicht.

Wetter: Unter wärmeren Bedingungen als sonst gibt es leicht höhere Pulswerte, ebenso wie auch auf einem Laufband der Puls höher sein wird als beim Laufen im Freien.

Gelände: Laufen bergauf oder in schwerem Gelände bewirkt höhere Pulswerte als in der Ebene.

Aufwärmen: Dauer und Intensität der Aufwärmphase beeinflussen die Pulswerte im Test. Eine längere Aufwärmphase mit moderater Intensität ergibt höhere Pulswerte als ein kurzes, leichtes Jogging, da Körpertemperatur und Muskeldurchblutung größer sind.

Flüssigkeitsversorgung: Auch eine nur leichte Dehydrierung oder Flüssigkeitsunterversorgung kann schon die Pulswerte nach oben verschieben. Die Herzfrequenz wird außerdem beeinflusst von Adrenalin, Stress und Koffein.



Diese Informationen wurden uns freundlicherweise von unserem Partner Garmin zur Verfügung gestellt.