

Grundzüge des herzfrequenzorientierten Trainings

Ermittlung der maximalen Herzfrequenz (HF_{max} oder MHF)

Es geht dabei nicht darum, was kannst Du als maximalen Wert erreichen, sondern was kannst Du Deinem Körper gefahrlos zumuten! Die einfachste, preiswerteste (aber auch mit am meisten Fehlern behaftete) Lösung ist folgende:

HF_{max} = Männer: 220 – Lebensalter
HF_{max} = Frauen: 226 – Lebensalter

Ermittlung der Trainingsbereiche

Hier gibt es unterschiedliche Varianten und unterschiedliche Definitionen. Die einfachste Variante ist die folgende. Du multiplizierst für folgende Trainingsbereiche(-arten) Deinen HF_{max}-Wert mit den folgenden Prozentwerten (es gibt auch Tabellen, in denen die Werte nach Alter und Geschlecht unterteilt sind und Du nur noch ablesen brauchst):

Recovery
(aktives Erholen): 50% - 65%

Endurance, Fatburning (Flat)
(Ausdauer, Fettverbrennung, Flachland): 65% - 75%

Strength (Climb, Hill)
(Kraftausdauer, Berge): 75% – 85%

Peaks (Sprints)
(Spitzen bei Sprints, kurzfristig ungefährlich): 85% - 92%

Red Zone
(Rote Zone: Nein!): > 92%

Radsportler definieren Ihre Trainingszonen ähnlich (REKOM <60%, dann G1 bis 75%, G2 bis 80%, Entwicklungsbereich EB bis 90% und Spitzenbereich über 90%, plus Kraftausdauer KA1 zwischen 70-80%).

Gesundheitstipp:

Profis absolvieren ihre Fahrten über 90% HF_{max} unter Kontrolle und trainieren täglich mehrere Stunden. Du auch?

HF _{max}	
Trage hier Deinen HF _{max} -Wert ein	

92%	
85%	
75%	
65%	
50%	
Trage hier Deine entspr. Werte ein	

Als weitere Varianten seien noch folgende genannt:

- ▶ Carvonen-Formel, die neben Alter und Geschlecht, noch die Ruheherzfrequenz (RHF) einbezieht.
- ▶ Die Polar M-Serie HF-Uhren verfügen über die OwnZone-Funktion, die Dir vor jedem Training Deine individuellen, täglichen Grenzwerte (65% - 85%) ermittelt.
- ▶ Leistungstests in einem sportmedizinischen Institut (kostet ab 150€ aufwärts, liefert aber Deine persönlichen, genauen Werte.)

Messung der Ruheherzfrequenz (RHF)

Ist nicht die Herzfrequenz, wenn man in Ruhe steht oder einen Kaffee trinkt, sondern die Herzfrequenz am Morgen vor dem Aufstehen. Die wichtigste Bedeutung hat die RHF für die Kontrolle des Gesundheitszustandes. Du bestimmst sie am zweckmäßigsten morgens im Bett vor dem Aufstehen durch abzählen der Herzfrequenz (palpatorisch):

Puls suchen, 15 Sekunden stoppen und in dieser Zeit Deine Pulsschläge zählen. Ergebnis mal vier nehmen, um auf die Schläge pro Minute zu kommen (oder eine ganze Minute zählen) Dieser Wert entspricht Deiner RHF. Wiederhole diese Messung über einen Zeitraum von einer Woche und mittel die Werte, um Fehler auszuschließen.

Nice-To-Know:

Profiausdauerersportler haben teilweise Minimalwerte um die 40 und tiefer. Trainierte Menschen haben im Vergleich zu untrainierten Menschen gleichen Alters niedrigere Werte. Der Umkehrschluss (niedrige RHF = hoher Trainingszustand) gilt nicht!

Was passiert in den Bereichen?

Recovery: verbesserte Erholung (nach Wettkampf/hartem Training), leichte Blutzirkulation, Abbau von Laktaten (=Milchsäuren), Feel-Well and Relax [*„Weg-Von-Der-Couch-Erholung“*]

Endurance: Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer, Erhöhung der aeroben (=unter Sauerstoff, genug Atem) Leistungsfähigkeit [*3-L-Training: leicht locker lange*]

Strength: bis 80% HF_{max}: Entwicklung von aerober Kraftausdauer (mit Sauerstoff, ohne Laktatüberschuss)
um 80% HF_{max}: Aerob-Anaerober Übergangsbereich (die Bereitstellung der Energie in Deinem Körper geschieht nicht mehr restlos mittels Sauerstoff, sondern es fallen dabei mehr Stoffwechselprodukte (Laktate=Milchsäuren=Brennen der Beine) an als gleichzeitig abgebaut werden
ab 80% HF_{max}: Entwicklung von anaerober Kraftausdauer

Peaks: Erhöhung der Laktattoleranz und anaeroben Schwelle (=Übergang vom aeroben zum anaeroben Bereich). Kurzzeitiges Erreichen dieses Wertes stellt keine Gefahr dar (Intervalle, Sprints)

Philosophie:

Ein Spinning®-Stunde ist i.d.R. kein WETTKAMPF, sondern ein TRAINING. Die Qualität des Trainings lässt sich nicht durch viel produzierten Schweiß, verbrauchte Kalorien oder Muskelkater am nächsten Tag bestimmen! Nur wenn Du Dich nach Deinen Möglichkeiten und in Deinen Grenzen regelmäßig bewegst, steigt Deine Ausdauerleistungsfähigkeit.

Keep On Spinning® And Listen To Your Heart