

# Wer gesund sein will, muss ein Drittel sitzen, ein Drittel stehen und ein Drittel gehen.

DEUTSCHES SPRICHWORT



## BELASTUNGSDOSIERUNG UND BELASTUNGSKONTROLLE – TRAINING IN DER INDIVIDUELLEN TRAININGSPULSFREQUENZZONE

### Liebe Kursteilnehmer,

In der heutigen Stunde wurde das richtige Pulsmessen eingeübt. Um dieses weiter zu vertiefen, sollt ihr als kleine „Hausaufgabe“ noch einmal selbstständig euren Puls messen.

Versucht, euren individuellen Ruhepuls zu bestimmen. Dazu messt ihr morgens unmittelbar nach dem Aufwachen, bevor ihr aufsteht, euren Puls. Ihr solltet euch dafür am Abend zuvor bereits eine geeignete Uhr ans Bett legen, damit ihr die Zeit nehmen könnt. Am besten ihr zählt für 30 Sekunden eure Pulsschläge und nehmt diese Anzahl anschließend mal zwei. So ermittelt ihr euren Ruhepuls in bpm (Schläge pro Minute). Notiert euch den Ruhepuls auf eurer Pulskarte!

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr diese Ruhepulsmessung an mehreren Tagen wiederholen und euren niedrigsten Ruhepuls bestimmen. Noch einfacher geht die Ermittlung des Ruhepulses mit einer Pulsuhr. Unter **www.motion-on-court.de** findet man Empfehlungen für eine passende Pulsuhr. Pulsuhren sind mittlerweile günstig zu erwerben und die Anschaffung lohnt sich.

Der zweite Teil der „Hausaufgabe“ besteht darin, dass ihr bis zur nächsten Woche einmal selbstständig innerhalb eurer individuellen Trainingspulsfrequenzzone trainiert. Eure Trainingspulsfrequenz für ein extensives Ausdauertraining haben wir ja in der

heutigen Stunde bestimmt. Möglicherweise müsst ihr diese mit eurem neu gemessenen Ruhepuls noch einmal neu berechnen. Euer Training kann ganz unterschiedlich aussehen. Ihr könnt je nach Vorlieben beispielsweise Walken gehen, Joggen oder Schwimmen. Auch eine kleine Radtour wäre denkbar. Wichtig dabei ist, dass ihr euer Training langsam beginnt und versucht, die Belastung zu erhöhen, bis ihr eure Trainingspulsfrequenz erreicht. Wenn es euch möglich ist, solltet ihr in diesem Bereich eine Weile trainieren. Ihr solltet euch während des Trainings nicht überlasten und nur so lange trainieren, wie ihr euch auch wohl fühlt. Um euren Puls zu kontrollieren, ist eine Pulsuhr sehr hilfreich.

Notiert euch doch für die nächste Stunde, welche Form des Trainings ihr gewählt habt und wie lange ihr in eurer Trainingspulsfrequenz trainieren konntet.

Form des Trainings

Dauer des Trainings in der  
Trainingspulsfrequenzzone