

Braucht ein Anfänger oder ein Gesundheitssportler einen Pulsmesser?

In der letzten Zeit häufen sich Angebote günstiger Pulsmessgeräte. So fragt sich mancher Gesundheits-Sportler, ob er so etwas nicht auch braucht und wenn ja, wozu?

Er läuft, walkt, schwimmt oder radelt ausschließlich zum Spaß und für die eigene Gesundheit. Wettkämpfe und dergleichen kommen für ihn nicht in Frage, also kann er doch auf diesen Schnickschnack leicht verzichten.

Nein, genau das Gegenteil ist der Fall. Doch lassen Sie mich erst eine Gegenfrage stellen;

Braucht ein Führerschein-Neuling oder jemand der nur ab und zu Auto fährt einen Tacho und wozu?

Natürlich, sonst kann er die Geschwindigkeitseinschränkungen nicht einhalten und muss Strafe zahlen oder verliert den Führerschein. Gerade dem Neuling oder Wenigfahrer ist es unmöglich, das richtige Tempo einzuhalten. Also ganz eindeutig:

Gerade Führerschein-Neulinge und Wenigfahrer brauchen einen Tacho, um die jeweiligen Tempolimits einzuhalten. Kein Anfänger käme auf die Idee keinen Tacho zu brauchen.

Genau so ist es beim Sport. Auch hier müssen Limits eingehalten werden, wenn man keinen Schaden erleiden will. Doch die meisten Gesundheitssportler glauben auf einen Pulsmesser verzichten zu können. So trainieren viele mit zu hohem Puls. Das ist risikoreich und ineffektiv. Denn sportliches Training kann

- aufbauend oder schädigend sein
- das Immunsystem stärken oder schwächen
- die Ausdauer verbessern oder nur müde machen
- das gesamte Kreislaufsystem kräftigen und stabilisieren oder es anfällig machen.
- **Sport ist gesund oder schädlich, je nachdem, wie hoch die Belastung ist.**

Ein Kriterium hierfür ist u.a. ob Sie während der Ausübung genügend Sauerstoff aufnehmen (**aerobes Training**), oder nicht. Wenn Sie weniger Sauerstoff aufnehmen, als Sie gerade verbrauchen, nennt man das „eine Sauerstoffschuld eingehen“, oder **anaerobes Training**. Allein hierüber sind schon viele Bücher geschrieben worden. Eine der wichtigsten Erkenntnisse daraus:

Aerobes Training ist gesund (siehe oben). Anaerobes Training bleibt bestimmten Sportarten und Zielen vorbehalten. Es erfordert Know-how und Verantwortung, um Schäden zu vermeiden. Es ist nichts für Gesundheits- und Freizeitsportler. Woher sollen Sie nun wissen, wann Sie vom aeroben in den anaeroben Zustand kommen? Das sagt Ihnen Ihr Puls. Zunächst ein paar Grundlagen zum Puls, der „Drehzahl“ unseres Herzens. Er wird unten vom Ruhepuls begrenzt, das ist die Herzfrequenz, die nötig ist unsere Grundfunktionen im Ruhezustand aufrecht zu erhalten. Der Ruhepuls liegt im Bereich zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute. Je niedriger desto besser. Er ist trainierbar. Bei Trainierten liegt er bei ca. 50, bei guten Ausdauersportlern sogar bei nur 35 (bei Frauen ca. 10 Schläge höher). Die obere Grenze, der Maximalpuls, den das Herz bei höchster Belastung schaffen kann, liegt bei 220 –225. Er ist genetisch bedingt und nicht trainierbar. Er nimmt ca. ab dem 25. Lebensjahr um ca. 1 Schlag pro Jahr ab. Die Abnahme kann durch Training stark verlangsamt, ja über viele Jahre gestoppt werden.

Aerobes Training findet im Bereich zwischen 50% und 75% der maximalen Herzfrequenz (MHF) statt. 80% sollten Sie als Gesundheitssportler nie überschreiten. Als Anfänger oder Wiedereinsteiger sollten Sie zwischen 50% und 65% MHF trainieren. Nach einem halben Jahr können Sie, wenn sich bis dahin keine

Probleme ergaben, auf 60% - 80% MHF steigern. Sollte Ihr Ziel aber Gewichtsreduzierung und Fettabbau sein, so bleiben Sie bei 50% - 65% und steigern Sie stattdessen die Trainingsdauer. In diesem niedrigen Bereich haben Sie eine optimale Fettverbrennung.

Woher erfahren Sie Ihren Maximalpuls? Hierfür gibt es eine Hilfsformel:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$. Also für einen 50-jährigen gilt: $220 - 50 = 170$. Das ist zwar ungenau, reicht aber für einen Anfänger völlig und hat Sicherheitsreserven. Später können Sie Ihren Maximalpuls auch in der Praxis ermitteln. Fragen Sie dazu bitte einen unserer Trainer oder Übungsleiter.

Noch besser ist ein professioneller, sportmedizinischer Leistungs- und Gesundheitstest, denn das eigentliche Kriterium ist die anaerobe Schwelle – der Punkt auf Ihrer Herzfrequenzkurve, an dem die Laktatbildung plötzlich steil ansteigt. Dieser Punkt ist sehr individuell und vom Trainingszustand abhängig. Je genauer man diesen Punkt kennt, umso besser kann das Training gesteuert werden. Bei einem guten Test werden auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband, bei zunehmender Belastung, alle Parameter von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel genommen. So entsteht ein unbestechliches Bild Ihrer Belastungsfähigkeit. Erfahrene Sportmediziner, Sportwissenschaftler und Trainer geben darauf aufbauend, individuelle Empfehlungen für ein effektives und ökonomisches Training mit. So können Sie dann Ihr persönliches Ziel, sei es im Bereich des sportlichen Wettkampfes oder in hoher Fitness bei niedrigem Fett, mit Ihrer Pulsuhr schneller und leichter erreichen. Für Profisportler ist heute ein Leistungstest ein Muss. Aber auch ambitionierten Gesundheitssportler ist er zu empfehlen.

So ein Test setzt gute und teure Geräte und sehr viel Erfahrung voraus und kann daher nicht billig sein. (€120 – 150). Billiger sind nur einfache Feldtests mit Laktatbestimmung. Wir vom TV Fürth 1860 empfehlen die EuromedClinic, die eine sehr umfangreiche Analyse erstellt. Der Preis liegt bei €133.25. **Wenn Sie Ihren TV Fürth 1860 - Mitgliedsausweis vorlegen, zahlen Sie bis auf weiteres nur 90.-- €!** Und wieder gilt: **Es lohnt sich ein 60er zu sein!**

Anmeldung bei Herrn Dipl.-Sportlehrer und Wirtschaftssportreferent Hannes Schor
Telefon 9714 467.

Oswald J. Schmutzer