

TRAININGSATMUNG (NACH BORG)

BEI DER KÖRPERLICH-SPORTLICHEN BELASTUNG IST ES IMMER WICHTIG, DASS FRAU / MANN SICH WOHL FÜHLT. DAS HEISST, DIE BELASTUNG MUSS RICHTIG DOSIERT SEIN. BEI ZU GERINGER ANSTRENGUNG STELLEN SICH EBENSO WENIG POSITIVE EFFEKTE EIN, WIE BEI ÜBERANSTRENGUNG / ÜBERFORDERUNG. EIN GUTES MASS, UM DEN SUBJEKTIVEN GRAD DER ANSTRENGUNG ZU BEURTEILEN IST DIE SOGENANNTA BORG-ATEM-SKALA (SIEHE AUCH SEPARATE HERZFREQUENZTABELLE):

06 überhaupt keine Anstrengung

07

08 extrem locker

09

10 sehr locker

11 locker

12

13 ein wenig anstrengend

14

15 anstrengend

16

17 sehr anstrengend

18

19 extrem anstrengend

20 maximale Anstrengung

OPTIMUM



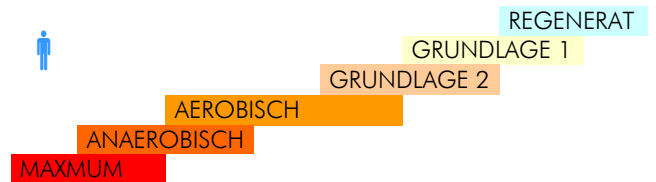
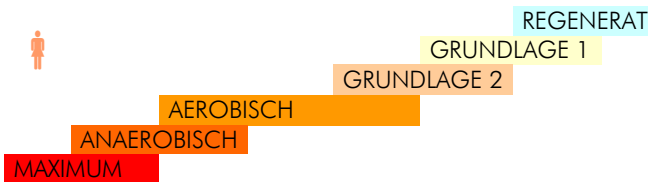
DER OPTIMALE TRAININGSBEREICH LIEGT ZWISCHEN 11 – 14.
IDEE DER SKALA IST, DASS DAS ATEMEMPFINDEN MULTIPLIZIERT MIT 10 IN ETWA DER TRAININGS-HERZFREQUENZ ENTSpricht, ALSO EINEM PULS VON CA. 110 – 140 SCHLÄGEN PRO MINUTE.
(ASTHMATIKER: 1 STUNDE VOR DEM TRAINING INHALIEREN - DESENSIBILISIERUNG)

OPTIMALE HERZFREQUENZ

DIES SIND NUR RECHNERISCHE MITTELWERTE, IN DER PRAXIS KÖNNEN LOGISCHERWEISE ABWEICHUNGEN NACH OBEN WIE UNTEN AUFTRETEN. MIT DIESER TABELLE UND DER BORG SKALA (ATEMFREQUENZ) SOLL JEDOCH DEM THEMA „TRAININGSPULS“ MEHR BEACHTUNG GESCHENKT WERDEN.

FRAUEN		THEORETISCHES MAXIMUM = 226 - ALTER						
ALTER	MAX	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
18	208	187	177	166	156	146	135	125
20	206	185	175	165	155	144	134	124
22	204	184	173	163	153	143	133	122
24	202	182	172	162	152	141	131	121
26	200	180	170	160	150	140	130	120
28	198	179	168	158	149	139	129	119
30	196	177	167	157	147	137	127	118
32	194	175	165	155	146	136	126	116
34	192	173	163	154	144	134	125	115
36	190	172	162	152	143	133	123	114
38	188	170	160	150	141	132	122	113
40	186	168	158	149	140	130	121	111
42	184	167	156	147	138	129	119	110
44	182	165	155	146	137	127	118	109
46	180	163	153	144	135	125	117	108
48	178	162	151	142	134	124	115	106
50	176	160	150	141	132	123	114	105
52	174	158	148	139	131	121	113	104
54	172	156	146	138	129	120	111	103
56	170	155	145	136	128	119	110	102
58	168	153	143	134	126	117	109	100
60	166	151	141	133	125	116	108	99
62	164	150	139	131	124	114	106	98
64	162	148	138	130	122	113	105	97
66	160	146	136	128	121	111	104	95
68	158	145	134	126	119	110	102	94
70	156	143	133	125	118	108	101	93
ALTER	MAX	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%

MÄNNER		THEORETISCHES MAXIMUM = 220 - ALTER						
ALTER	MAX	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
18	202	182	172	162	152	141	131	121
20	200	180	170	160	150	140	130	120
22	198	178	168	158	149	139	129	119
24	196	176	167	157	147	137	127	118
26	194	175	165	155	146	136	126	116
28	192	173	163	154	144	134	125	115
30	190	171	162	152	143	133	124	114
32	188	169	160	150	141	132	122	113
34	186	168	158	149	140	130	121	112
36	184	166	157	147	138	129	120	110
38	182	164	155	145	137	127	119	109
40	180	162	153	144	135	126	117	108
42	178	160	152	142	134	125	116	107
44	176	159	150	140	132	123	115	106
46	174	157	148	139	131	122	114	105
48	172	155	147	137	129	121	112	103
50	170	153	145	135	128	119	111	102
52	168	151	143	134	126	118	110	101
54	166	150	142	132	125	116	108	100
56	164	148	140	131	123	115	107	99
58	162	146	138	129	122	114	106	97
60	160	144	137	127	120	112	105	96
62	158	143	135	126	119	111	103	95
64	156	141	133	124	117	109	102	94
66	154	139	131	122	116	108	101	93
68	152	137	130	121	114	107	100	91
70	150	135	128	119	113	105	98	90
ALTER	MAX	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%



60 – 65 %	REGENERATION
65 – 70 %	GRUNDLAGEN-AUSDAUER 1 ✓
70 – 75 %	GRUNDLAGEN-AUSDAUER 2 ✓
75 – 85 %	AEROBES TRAINING ✓
85 – 92 %	ANAEROBES TRAINING ~
> 92 %	MAXIMALES TRAINING !

DIESER BEREICH WIRD HAUPTSÄCHLICH ZUR **AKTIVEN ERHOLUNG** GENUTZT. (Z.B. NACH EINEM RENNEN ODER EINER INTENSIVEN, LÄNGEREN AUSFAHRT > BEIM VELOFAHREN)

HIER **VERBRENNT** DER KÖRPER DIE MEISTEN KALORIEN AUS **FETT**, DER FETTSTOFFWECHSEL WIRD AKTIVIERT.

DAS **HERZ-KREISLAUF-SYSTEM** WIRD TRAINIERT UND DIE **ALLGEMEINE FITNESS** VERBESSERT.

IN DIESEM BEREICH VERBESSERT SICH ATMUNG UND KREISLAUF. OPTIMAL ZUR **STEIGERUNG** DER **AUSDAUER**. (WETTKAMPFPULS CA. 85%)

IM ANAEROBEN BEREICH KANN DER KÖRPER DEN SAUERSTOFFBEDARF NICHT MEHR DECKEN. **LEISTUNGSSPORTLER** TRAINIEREN HIER **KURZFRISTIG** UM EINEN **MAX. LEISTUNGSZUWACHS** ZU ERZIELEN

DIESES TRAINING SOLLTE NUR VON **PROFIS** DURCHGEFÜHRT WERDEN DIE SICH Z.B. AUF EINEN **WETTKAMPF** VORBEREITEN UM DEN KREISLAUF AUF BEVORSTEHENDE BELASTUNGEN ZU GEWÖHNEN.



WWW.SHITO.CH