



Trainingspuls-Empfehlungen

Laufen

Ruhepuls + $(220 - 3/4 \text{ Alter} - \text{Ruhepuls})$



0,6



0,65



0,7

0,75

untrainiert

mäßig
trainiert

ausdauer-
trainiert

Leistungs-
sport

Beispiel: 40 Jahre, Ruhepuls 75, untrainiert

Berechnung der
Trainingspulsobergrenze
nach Dr. Lagerström:

$$\begin{aligned} & 75 + (220 - (3/4 \times 40) - 75) \times 0,6 \\ &= 75 + (220 - 30 - 75) \times 0,6 \\ &= 75 + 115 \times 0,6 \\ &= 75 + 69 = \mathbf{144} \end{aligned}$$

Die **Trainingspulsobergrenze** liegt im Beispiel bei 144 Schlägen pro Minute. Der **Fettverbrennungspuls** liegt 10 Schläge darunter, also bei 134 Pulsschlägen pro Minute.

Da Sie beim Training möglichst nicht mehr als 5 Schläge von Ihrem persönlichen Fettverbrennungspuls abweichen sollten, befindet sich der optimale **Trainingspulskorridor** für die im Beispiel genannte Person also bei 129 - 139 Schlägen pro Minute.