

Training in der richtigen Intensität bestimmt die physiologische Wirkung!

Alter	max. HF (100%)	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	120	128

Wenn Sie Fett verbrennen möchten, sollten Sie auch in der richtigen Intensität trainieren. Sie würden auch nicht einen Diesel mit Benzin tanken! Und so geht's:

In der Tabelle können Sie ihrem Alter entsprechend, Ihre Trainingsherzfrequenz einsehen. Bei Fettstoffwechseltraining sollten Sie die grün gekennzeichneten Grenzen nicht unter- oder überschreiten. Rot bedeutet eine höhere Intensität, in der erst trainiert werden sollte, wenn eine Grundlagenausdauer gegeben ist und der Fettstoffwechsel angekurbelt / antrainiert wurde. Die gelbe Zone sollte nicht überschritten werden. Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz während des gesamten Trainings. Am besten geht es mit einer Herzfrequenz-Uhr am Handgelenk. Und nicht vergessen: mindestens 2 x in der Woche für mindestens 30 min Bewegen. Das Ziel sollten langfristig 60 min sein. Lassen Sie sich dabei Zeit, überfordern Sie sich nicht und hören Sie auf Ihren Körper. Vergessen Sie nicht: Bewegung im Alltag ist kein Fettstoffwechseltraining aber auch Bewegung!

Die Formel für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz lautet: $220 - \text{Lebensalter}$

VIEL SPAß BEIM TRAINING!

