

individuelle Herzfrequenz – Zielzonen berechnen

maximale Herzfrequenz $HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$

$HF_{max} = \dots\dots\dots$

Tabelle 1: Herzfrequenzen für verschiedene Wirkungen (Sinn) von Ausdauertraining

verbesserte Fitness im Bereich von 70 – 80% der HF_{max}	von	bis
aktiver Fettstoffwechsel im Bereich von 60 – 70% der HF_{max}	von	bis
stabilere Gesundheit im Bereich von 50 – 60% der HF_{max}	von	bis

Herzfrequenzen für sinnvolle Belastungen						
$Hf_{max} = 220 \text{ minus Lebensalter}$						
Alter	17	16	15	14	13	12
Hf_{max}	203	204	205	206	207	208
80%	162	163	164	165	166	166
	Sinn: verbesserte Fitness					
70%	142	143	144	144	145	146
70%	142	143	144	144	145	146
	Sinn: aktive Fettverbrennung					
60%	122	122	123	124	124	125
60%	122	122	123	124	124	125
	Sinn: stabilere Gesundheit					
50%	102	102	103	103	104	104

KONTROLLAUFGABEN:

1. Berechne für die verschiedenen Bereiche (**Fitness** / **Fettverbrennung** / **Gesundheit**) deine individuellen Herzfrequenzen und trage die Werte in Tabelle 1 ein.
2. Probiere, wie schnell du gehen/laufen musst, um die entsprechenden Belastungen zu erreichen!
3. Aus der Gesundheitsbewegung der 80er Jahre stammt der Slogan: „Laufen ohne Schnaufen“. Worauf zielt(e) dieser Slogan ab?