

## Pressemitteilung

### **Puls im Blick: Besser trainieren mit Puls- oder Sportuhr**

**ROHRBACH.** Immer mehr HobbysportlerInnen entdecken das Training mit Puls- oder Sportuhr für sich. Das erfordert zwar etwas Übung, ist aber besonders effektiv. Denn je nach Pulsfrequenz können sie gezielt Ausdauer, Schnelligkeit, Muskelaufbau oder Fettverbrennung steigern und ihre individuellen Trainingsziele besser erreichen.

Wer schon einmal mit Puls- oder Sportuhr trainiert hat, kennt die Displayanzeige mit der aktuellen Pulsfrequenz. Diese steigt oder fällt mit zu- oder abnehmender Anstrengung und bleibt bei anhaltender Bewegung möglichst konstant im gewünschten Bereich. *„Für den Pulsbereich ist vereinfacht gesagt die Herzfrequenz entscheidend, die bei gesunden Menschen mit der Pulsfrequenz übereinstimmt“*, erklärt OA Dr. Kurt Höllinger, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologe im Klinikum Rohrbach. *„Sie gibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute an und zeigt so besonders gut, wann das Herz-Kreislauf-System und die Lunge noch positiv belastet werden und wann es zu viel ist.“*

#### **Ruhe- und Maximalpuls bestimmen**

Vor allem für AnfängerInnen und SportlerInnen, die ihre Leistung steigern wollen, empfiehlt der Kardiologe Dr. Kurt Höllinger das pulsorientierte Training. Um die dafür geeignete Pulsfrequenz herauszufinden, sollte den Sportlern zunächst der Ruhepuls und der Maximalpuls bekannt sein. Diese beiden Werte bestimmen die Grenze nach unten und oben. Zwischen ihnen liegen jene Pulsbereiche, in denen sich die Person bewegen sollte, um zum Beispiel ausdauernder oder schneller zu werden oder die Kilos purzeln zu lassen. Gemessen wird der Ruhepuls in einem Zustand ohne körperliche Anstrengung. *„Idealerweise liegt der Ruhepuls zwischen 60 und 85 Herzschlägen pro Minute, er sinkt aber mit zunehmender Fitness“*, so der Herzspezialist. Ein eher niedriger Ruhepuls ist daher ein besonders guter Ruhepuls.

Den Maximalpuls kann jede Person selbst errechnen, indem Frauen ihr Alter von der Zahl 226 und Männer von der Zahl 220 abziehen (je nach Faustregel variieren die Zahlen leicht). Allerdings ist das Ergebnis nur ein sehr grober Wert, der den persönlichen Gesundheitszustand nicht berücksichtigt. MedizinerInnen und TherapeutInnen raten daher, sich auch einem medizinischen Leistungstest zu unterziehen. *„Beim Leistungstest auf dem Fahrrad oder Ergometer oder bei der noch exakteren Spiroergometrie messen wir unter anderem den Ruhe- und den Maximalpuls ganz genau. Außerdem bestimmen wir die Laktatkonzentration, also jenen Belastungsbereich, in dem Sauerstoff im Körper noch gut ausgetauscht wird, und wir können einen Trainingsplan festlegen“*, erklärt der Mediziner.

### **Optimalen Trainingspuls finden**

Der sogenannte erste Pulsbereich oder Gesundheitsbereich eignet sich vor allem für AnfängerInnen. *„In diesem Bereich sollte man sich noch gut unterhalten können, vor allem weniger Trainierte werden aber merken, wie rasch ihr Puls schon dabei steigt. Daher sollten sie ihre Pulsfrequenz genau beobachten und das Training erst nach ein paar Wochen langsam steigern“*, so Dr. Kurt Höllinger. HobbysportlerInnen rät er außerdem, ihren Körper zwar zu fordern, aber nie zu überfordern – auch hierfür gibt der Puls gut den Takt vor.

### **Überblick über die wichtigsten Pulsbereiche**

- Gesundheitsbereich / erster Pulsbereich: ca. 50 bis 60 Prozent des Maximalpulses
- Fettverbrennungsbereich: ca. 60 bis 70 Prozent des Maximalpulses
- Fitnessbereich: ca. 70 bis 80 Prozent des Maximalpulses
- Leistungsbereich: ca. 80 bis 90 Prozent des Maximalpulses – in diesem Bereich trainieren vorwiegend LeistungssportlerInnen
- Gefährlicher Bereich: mindestens 90 Prozent des Maximalpulses

Rohrbach, am 9. September 2021

**Bildtexte:**

**Bild 1:** OA Dr. Kurt Höllinger, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologe im Klinikum Rohrbach.

**Fotocredit:** OÖG (honorarfrei)

**Bild 2:** Durch das Training mit der Puls- oder Sportuhr können mit etwas Übung gezielt Ausdauer, Schnelligkeit, Muskelaufbau oder Fettverbrennung gesteigert und die individuellen Trainingsziele besser erreicht werden.

**Fotocredit:** Shutterstock/Rido

**Kurzfassung**

Das Trainieren mit Puls- oder Sportuhr erfordert zwar etwas Übung, ist aber besonders effektiv. Denn je nach Pulsfrequenz können SportlerInnen gezielt Ausdauer, Schnelligkeit, Muskelaufbau oder Fettverbrennung steigern, AnfängerInnen bietet es außerdem eine gute Kontrolle, um sich nicht zu überfordern. *„Für den jeweiligen Pulsbereich ist vereinfacht gesagt die Herzfrequenz entscheidend“*, erklärt OA Dr. Kurt Höllinger, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologe, im Klinikum Rohrbach. *„Diese gibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute an und hängt von diversen Faktoren wie persönlicher Fitness, Dauer und Intensität des Sports ab.“* Während der Ruhepuls immer selbst gemessen werden kann, ist zwar auch eine grobe Bestimmung des Maximalpulses zu Hause möglich, doch für exakte Ergebnisse empfiehlt der Kardiologe Dr. Kurt Höllinger einen medizinischen Leistungstest. Abhängig davon gilt es dann, den individuell optimalen Trainingspuls zu errechnen. Bei AnfängerInnen und weniger trainierten Personen sollte der Pulsbereich etwa 50 bis 60 Prozent des Maximalpulses betragen, zur Fettverbrennung eignet sich der Bereich zwischen 60 bis 70 Prozent und der Fitnessbereich liegt bei 70 bis 80 Prozent.

**Rückfragen bitte an:**

Dr.<sup>in</sup> Regina Schnellmann

PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: [regina.schnellmann@oöeg.at](mailto:regina.schnellmann@oöeg.at)