

## Das richtige Tempo

Anfänger haben mit der Atemkontrolle eine einfache und wirkungsvolle Drehzahlbegrenzung: Wer aus der Puste kommt, ist zu schnell. Dann heißt es einen Gang zurückschalten, ohne stehen zu bleiben. Versuchen Sie einen Rhythmus zu finden, bei dem sie gleichmäßig und tief atmen können.

Wer seinen persönlichen Belastungsbereich genauer kennen lernen möchte, kann seinen Trainingspuls bestimmen. Am besten geht das mit einem Herzfrequenzmesser.

## Ziele können sein

- Erhaltung oder Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit
- Gewichtsreduktion bzw. Fettabbau
- Figurformung
- Verbesserung allgemeines Wohlbefinden und Stressabbau
- Präventive Ziele z.B. Verminderung Risikofaktoren

## Wie berechne ich den richtigen Puls?

Maximalpuls

Mann  $220 - \text{Alter} = \text{max HF}$

Frau  $226 - \text{Alter} = \text{max HF}$

Regenerationstraining 50% der max HF

Gesundheitsbereich 50-60% der max HF

Fettstoffwechseltraining 60-65% der max HF

Herz-Kreislauftraining 70-85% der max HF

**Tip:** Langsam steigern, immer im Wohlfühlbereich walken



**Jana Müller Schmidt**  
Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehatrainerin  
Nordic Walking Instruktor  
Ernährungsberaterin

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Nordic Walking

### Arbeiten mit dem Puls



Heftiges Schnaufen beim Treppensteigen und schnelles Ermüden bei alltäglichen Belastungen sind erste Anzeichen dafür, dass das Herz-Kreislauf-System nicht mehr so belastbar ist. Doch es ist gar nicht schwer, die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training wieder herzustellen und zu stabilisieren, damit den Risikofaktoren vorgebeugt werden kann

## Die Kontrolle: Pulsuhr

Um zu kontrollieren, ob Sie im richtigen Pulsbereich laufen, ist eine Pulsuhr absolut empfehlenswert. Denn nur so können Sie sicher sein, dass Ihr Körper jede Menge Fett verbrennt, ohne dass Sie sich zu stark belasten. Mit dem Brustgürtel wird durchgängig Ihre Herzfrequenz gemessen und an die Uhr an Ihrem Handgelenk weitergefunkt. So können Sie jederzeit kontrollieren, ob Sie gerade zu schnell oder zu langsam laufen und Ihr Tempo entsprechend anpassen.

**Brustgurt:** Der Brustgurt sollte möglichst leicht und nicht zu dick sein, damit er angenehm zu tragen ist.

**Batterie:** Achten Sie darauf, dass sich die Batterie bei Ihrer Pulsuhr selbst wechseln lässt. Bei einigen Markenfabrikaten ist das nicht möglich. .

**Zusatzfunktionen:** Gerade Anfänger brauchen keine Uhr mit vielen Funktionen. Folgendes sollte die Pulsuhr jedoch unbedingt haben: Und zwar ein beleuchtetes Display, damit Sie auch im Dunkeln Ihren Puls kontrollieren können. Außerdem sollte Sie Warntöne geben, wenn Sie Ihre optimale Pulsfrequenz über- oder unterschreiten.

## Smartwatch

Bei einer Smartwatch brauchen Sie keinen Brustgurt mehr und können Ihr zu absolvierendes Programm auswählen. Sie zählt Ihre Schritte und zeigt Ihnen die verbrannten Kalorien des Tages an

## Arten des Nordic Walking

### Das easy Going Training

Es gibt einen Pulsbereich in dem sie sich erholen - ihre Muskeln, ihre Seele, ihre Lebenszellen  
Diesen Bereich berechnen Sie folgendermaßen:  
Pulswert Mann  $220 - \text{Alter} \times 0,55-0,65$   
Pulswert Frau  $226 - \text{Alter} \times 0,55-0,65$

**Ihr Easy Going Bereich** \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wann sollten Sie in diesem Bereich walken:

- ✓ Wenn der innere Schweinehund nicht aufhört zu knurren
- ✓ Zur Erholung nach ermüdenden Läufen oder einem langen Arbeitstag
- ✓ Zur Beschleunigung der Erholung
- ✓ Bei Muskelkater und Überlastungs - schäden

### Das Du darfst Training

Sie wollen so bleiben wie sie sind, keine Kondition verlieren , dafür ein paar Fettverbrennungsenzyme mehr aus den Löchern locken, ruhig mal ein bisschen länger unterwegs sein. Dann trainieren sie mit einem Puls der Stabilisierung verspricht

Pulswert Mann  $220 - \text{Alter} \times 0,65-0,75$

Pulswert Frau  $226 - \text{Alter} \times 0,65-0,75$

**Ihr Du darfst Bereich** \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wann sollten Sie in diesem Bereich walken:

- ✓ Wenn Sie Ihre bereits gewonnene Form stabilisieren wollen
- ✓ Wenn Sie Fettenzyme verbrennen wollen
- ✓ Wenn Sie den Fettstoffwechsel aktivieren wollen und eine Stunde Zeit haben
- ✓ Wenn Sie Ihren Kreislauf besser mit Nährstoff und Sauerstoff versorgen wollen

## Das Ich will mehr Training

Es gibt Menschen, die wollen immer mehr, die wollen Ihre Leistungsfähigkeit noch mehr steigern

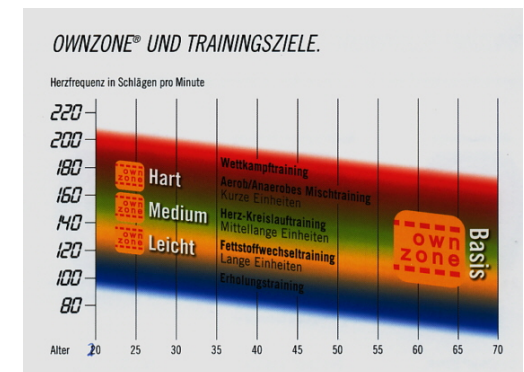
Pulswert Mann  $220 - \text{Alter} \times 0,75-0,85$

Pulswert Frau  $226 - \text{Alter} \times 0,75-0,85$

Ihr Ich will mehr Bereich \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wann sollten Sie in diesem Bereich walken:

- ✓ Wenn Sie bereits gewonnene Form noch weiter ausbauen wollen
- ✓ Wenn Sie wirksames Herz-Kreislauftraining betreiben wollen
- ✓ Wenn Sie ihren Kohlenhydratspeicher im Muskel erhöhen wollen



Jedes Herz schlägt anders und jeder Tag ist anders. Die optimale Trainingszone ist sehr individuell und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Sie ändert sich z.B. durch das Alter, durch Leistungs-, Gesundheits-, und Regenerationszustände und wird beeinflusst durch die Tagesform, Stressbelastung und die Sportart. Die optimale Herzfrequenz für das Training lässt sich somit nicht pauschal festlegen.