



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Mythos maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz wird seit Verbreitung des Pulsmessers häufig zur Errechnung der Trainingsherzfrequenzen herangezogen. Die Errechnung von Herzfrequenzbereichen zur Trainingssteuerung mittels mathematischer Verfahren ist ohnehin ein sehr ungenaues Verfahren, wie bereits in dem Tipp „Puls oder Tempo / Watt?“ (Tipparchiv Training) thematisiert wurde.

Dazu kommt, daß eine der Grundannahmen vieler dieser mathematischen Verfahren falsch ist: die maximale Herzfrequenz sinkt mit dem Alter nicht bzw. kaum ab, keinesfalls jedoch um einen Schlag pro Lebensjahr. Diese Tatsache konnten wir in vielen Leistungsdiagnostiken bei INTRO feststellen und wurde auch in der Kommunikation mit anderen sportmedizinischen Einrichtungen bestätigt.

Die Erklärung ist, daß der scheinbare Effekt des Absinkens um einen Schlag pro Lebensjahr daher rührt, daß sich bei vielen Menschen mit dem Alter der Fitnessgrad verschlechtert und sie daher bei Belastungs-EKGs o.ä. früher abbrechen, da z.B. die Muskulatur eher erschöpft ist. Es sinkt also durch vorzeitige Ermüdung lediglich die Ausschöpfung der maximalen Herzfrequenz, nicht die maximale Herzfrequenz selbst.