

So berechnen Sie Ihren Pulsschlag:

Halten Sie zwei Finger an **Halsschlagader** oder **Handgelenk** und zählen Sie den Puls 6 Sekunden lang. Multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10 und Sie erhalten den Pulsschlag pro Minute.

Benutzen Sie die folgende Tabelle, um sich Ihrem Alter gemäß einzustufen und Überanstrengung zu vermeiden. Machen Sie von Zeit zu Zeit Pulsmesspausen, bis Sie ein Gefühl für die richtige Trainingsintensität haben.

Die Tabelle geht aus von einem durchschnittlichen Ruhepuls von 72 Schlägen pro Minute für Männer und 80 Schlägen pro Minute für Frauen. Ruhepuls ist der Puls, den Sie haben, wenn Sie ruhig und entspannt liegen oder sitzen. Sollten Sie unterhalb des durchschnittlichen Ruhepuls liegen, so bedeutet das, dass sich die Zahlen in der Tabelle etwas verringern.

Tabelle zur Ermittlung der geeigneten Pulsfrequenz

| Alter | Maximale Pulsfrequenz | 80% d. Maximums (Sportler) | 75% d. Maximums | 70% d. Maximums (Herzranke) |
|-------|-----------------------|----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 20 | 200 | 160 | 150 | 140 |
| 22 | 198 | 158 | 148 | 135 |
| 24 | 196 | 157 | 147 | 137 |
| 26 | 194 | 155 | 145 | 135 |
| 28 | 192 | 154 | 144 | 134 |
| 30 | 190 | 152 | 143 | 133 |
| 32 | 189 | 151 | 142 | 132 |
| 34 | 187 | 150 | 140 | 130 |
| 36 | 186 | 149 | 140 | 130 |
| 38 | 184 | 147 | 138 | 128 |
| 40 | 182 | 146 | 137 | 127 |
| 45 | 179 | 143 | 134 | 125 |
| 50 | 175 | 140 | 131 | 122 |
| 55 | 171 | 137 | 128 | 120 |
| 60 | 160 | 128 | 120 | 112 |
| 65+ | 150 | 120 | 113 | 105 |