

MODERATES HERZ-KREISLAUFTRAINING

Selbst wenn ein Ausdauertraining erst jenseits des 50. bis 70. Lebensjahres begonnen wird, bringt es immer noch erhebliche gesundheitliche Vorteile mit sich, welche die Lebensqualität enorm steigern:

- ➔ Altersbedingten Leistungseinbußen werden deutlich abgeschwächt und aufgehalten.
- ➔ Die Leistungsfähigkeit nimmt im Vergleich zu „unsportlichen“ älteren Menschen zu.



Grundsätzlich sollte im Alterungsprozess nach dem „Lang-und-langsam-Prinzip“ trainiert werden.

Das bedeutet, ein Training mit geringer Intensität von ca. 50-70% der maximalen Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum (ab 30 Minuten), wird vom älter werdenden Organismus besser toleriert als ein intensives zu hoch frequentiertes Training.

Bestimmung der Trainingsbereiche anhand der Herzfrequenz.

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Puls-/Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bietet sich folgende einfache Formel an:

220 minus Lebensalter mal 50–70 % = Belastungsherzfrequenz pro Minute

BEISPIEL

Agnes Ausdauer, 60 Jahre: $220 - 60 \text{ Jahre} = 160$

$160 \times 50\% = 80$ • $160 \times 70\% = 112$

Die Trainingsherzfrequenz von Agnes Ausdauer liegt zwischen **80** und **112** Schlägen pro Minute!



Beim moderaten Ausdauertraining ist es außerdem sehr wichtig, auf den Körper und das eigene Gefühl zu achten, um sich nicht zu über- oder unterfordern!

