

Training mit Pulsmessern

Zwischen Herzfrequenz und Leistung besteht ein enger Zusammenhang. Über die Messung des Pulses können viele Erkenntnisse über Sauerstoff- und Energiebedarf während verschiedener Trainingsphasen gewonnen werden. Je nach Intensität der Leistung über lange Zeit, zum Beispiel beim Velofahren oder Laufen, wird Energie auf verschiedene Arten vom Körper bereitgestellt. Bei niedriger Intensität werden nach 90 Minuten vor allem Fette verbrannt, bei mittlerer und hoher Intensität eher Kohlenhydrate. Mit einem Pulsmesser kann sportliche Aktivität so gestaltet werden, dass die Kondition gezielt aufgebaut wird. Training mit sehr hohem Puls kann gefährlich sein und bringt vor allem keinen gesundheitlichen Vorteil. Ein Pulsmessgerät kann übertriebenen Tatendrang bremsen und helfen, im optimalen Bereich zu trainieren, für den man sich entschieden hat: Ein Ziel kann sein, Fett zu verbrennen, ein anderes, die Sauerstoff-Aufnahme durch die Lunge zu erhöhen oder die aerob-anaerobe Schwelle zu verschieben. Die von uns angebotene Literatur vertieft die Zusammenhänge. Gemessen wird mit einem Brustgurt, der den Herzschlag abnimmt und ihn ohne Kabel an einen Empfänger sendet, der am Handgelenk getragen wird oder am Velolenker befestigt ist. Für Frauen ist mit dem speziellen BH, der den Brustgurt aufnimmt, der Tragkomfort viel besser geworden.

Die verschiedenen Geräte, die wir anbieten, unterscheiden sich vor allem in den zusätzlichen Funktionen und in den Kombinationen von Pulsmessung, Velocomputer, Höhenmesser, Wetterstation, Kompass, Uhr und Thermometer. Einige erlauben die Auswertung der Daten am PC. Sie können selbst entscheiden, wo Sie schwerpunktmässig Ihren Puls messen wollen - beim Velofahren, Joggen, Wandern, Schwimmen oder auf dem Hometrainer. Je nach Interesse der Benutzer an einem systematischen Training kommt ein teureres oder ein einfacheres Gerät in Frage.

