

Richtig Puls messen

Hier finden Sie Lernmethoden, um Ihre Pulsfrequenz zu ermitteln und diese in Zusammenhang mit Ihrer Belastungsfähigkeit zu stellen.

Messen Sie Ihren Puls nicht sofort nach intensiver Belastung (Joggen), beim Walken sollten Sie etwa 1 Minute warten. ertasten Sie den Puls wie in den Abbildungen dargestellt:

- am Handgelenk, von der Daumenseite abwärts
- an der Halsschlagader, vom Ohr abwärts



Zählen Sie nun 10 Sek Ihren Pulsschlag und nehmen diesen Wert x 6, um die Pulsfrequenz pro Minute zu ermitteln. (siehe Tabelle)

Pulszählwert in 10 Sek. Pulsfrequenz in Min

Beispiele

10 10 x 6 = 60

12 72

20 120

25 150

30 180

Grundsätzlich nimmt mit fortschreitendem Alter die Herzfrequenz ab und erholt sich weniger schnell. Bei regelmäßigem Ausdauertraining passt sich Ihre Pulsfrequenz immer besser der Belastung an. Tagesform, Stress, Einnahme von Medikamenten oder zurückliegende Erkrankungen können die Werte jedoch beeinflussen.

Bei einer/m 20-Jährigen sollte der Trainingspuls im Ausdauerbereich etwa bei 120 – 150 liegen, bei einer/m 60-Jährigen bei 95 – 120 Schlägen pro Minute. (s. Tabelle)

Richtwerte:

<u>Alter</u>	<u>max. Herzfrequenz</u>	<u>optimaler Trainingspuls</u>
20	200	120 – 150
30	190	114 – 142
40	180	108 - 135
50	170	102 – 127
60	160	96 – 120
70	150	90 - 113

Auf der folgenden Seite finden Sie die BORG-Skala, die Ihnen hilft, Ihre Belastungsfähigkeit besser einschätzen zu können. Sie wird in vielen Präventionskursen zur Selbsteinschätzung der Teilnehmer genutzt.

3.1.9. Die BORG-Skala → Belastungskontrolle

	Puls		
1	6	(60)	
2	7		sehr sehr leicht
3	8		
4	9		sehr leicht
5	10		
6	11		leicht
7	12		
8	13	(130)	etwas anstrengend
9	14		
10	15		schwer
11	16		
12	17		sehr schwer
13	18		
14	19		sehr sehr schwer
15	20	(200)	

Die richtige Selbsteinschätzung der Belastungsintensität hängt weitgehend von der Fähigkeit zur Körperwahrnehmung ab. Deshalb ist es wichtig, sie wiederholt und intensiv zu schulen. Die BORG-Skala kann dabei sehr hilfreich sein und den Prozess der Eigenwahrnehmung unterstützen.

BORG hat eine Feinstufung über 15 Stufen zur Bewertung des Belastungsempfindens entwickelt, die er mit Zahlen und Begriffen festgelegt hat. Die fettgedruckten Zahlen entsprechen weitestgehend dem Puls nach Belastung geteilt durch 10, das bedeutet bei einem Pulswert von 130 wird die Belastung meist als „etwas anstrengend“ eingestuft.

Die Borg-Skala hilft wenig Aktiven bzw. Sporttreibende ihre Belastungsfähigkeit einschätzen zu lernen. Meist wird die eigene Belastungsfähigkeit unterschätzt.