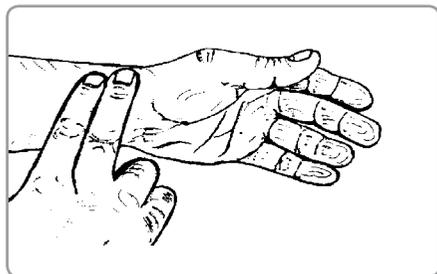


## So berechnen Sie Ihren Pulsschlag

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

**Feststellen der Pulsfrequenz am Handgelenk.**

Denken Sie daran, einen Finger zu benutzen, nicht den Daumen, der einen eigenen Puls hat.

Es gibt dazu verschiedene Formeln und Ansichten, aber die einfachste ist wahrscheinlich diese:  
 $220 - \text{Alter} = \text{höchste Herzfrequenz}$ .