Hinsichtlich der Schwierigkeitsstufe als leicht eingestuft, zeichnet sich der Puls-Weg durch ein flaches bis leicht hügeliges Höhenprofil aus und ist zwischen drei bis fünf Kilometer lang. Der Bodenbelag ist gleichmäßig und wechselt nicht oft. Durch die daraus resultierende geringe Belastung eignet sich der Puls-Weg besonders für Nordic-Walking-Anfänger und Herzpatienten.

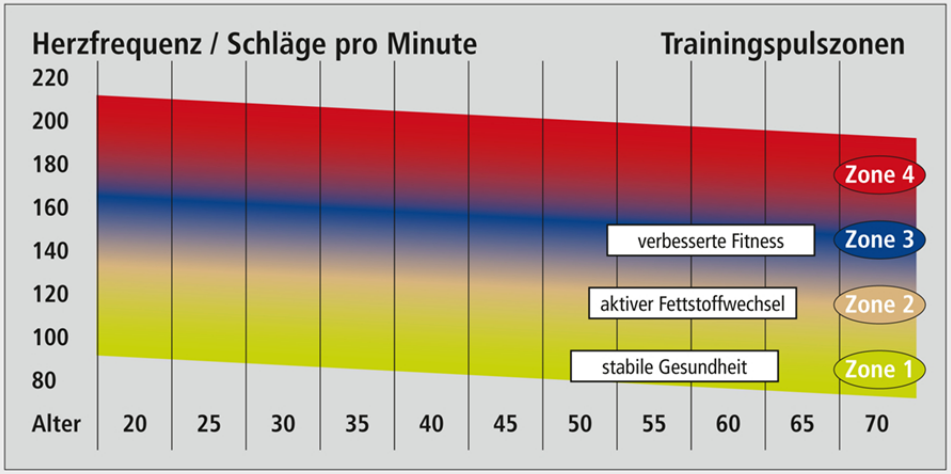
Entscheiden Sie sich dafür, den Puls-Weg zu laufen oder zu walken, sollten sie sich vor allem auf den Puls konzentrieren, da der Puls einen wichtigen Hinweis zur Belastung liefert. Zunächst lernen Sie die richtige Pulsmessung, da der Puls einen wichtigen Hinweis zur Belastung liefert. Im Folgenden lernen Sie die Trainingspulszonen kennen, um ein für Ihre Bedürfnisse effektives und schonendes Training zu absolvieren. Denn bei einem erfolgreichen Ausdauertraining kommt es nicht nur auf den Trainingsumfang und die regelmäßigen Trainingseinheiten, sondern vor allem auf die richtige Belastung an. Kontrollieren Sie deshalb während des gesamten Weges Ihren Puls, ob Sie noch in der richtigen Trainingspulszone sind.

1. Die richtige Pulsmessung am Handgelenk:
Legen Sie Ihr rechtes Handgelenk mit der Handfläche nach oben in die geöffnete linke Hand. Wenn Sie nun die linke Hand schließen, liegen Ihre Finger in einer Reihe am rechten Rand des Handgelenks, unterhalb des Daumens. Bewegen Sie nun die Finger etwas weiter zur Mitte Ihres Handgelenks. Die weiche Stelle vor der Sehne ist die beste Stelle zum Puls messen.

2. Die Trainingspulszonen
Die Trainingspulszonen werden mit Hilfe des Maximalpulses bestimmt und lassen sich in 4 Zonen einteilen. Zu einer annähernden Bestimmung des Maximalpulses kann die folgende Formel verwendet werden:

Männer: 220 - Lebensalter = Maximalpuls
Frauen: 226 - Lebensalter = Maximalpuls

Hinweis:
Der so ermittelte Maximalpuls ist lediglich ein empirischer Richtwert und kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Er wird durch Training beeinflusst und sinkt mit zunehmendem Alter. Am besten wird er durch eine entsprechende Ausdauerbelastung (Stufentest) ermittelt.



© HEIDEREGION UELZEN E.V.

Zone 1 Gesundheitszone: (50-60% des Maximalpulses)
In diesem Pulsbereich wird das Herz-Kreislauf-System leicht aktiviert. Er ist besonders für Sportanfänger und Übergewichtige, sowie Menschen mit Gelenkbeschwerden und jeglicher Art von Einschränkung geeignet.

Zone 2 Aktiver Fettstoffwechsel (60-70% des Maximalpulses)
Hier werden die meisten Kalorien aus Fett verbrannt. Eine Trainingseinheit sollte mindestens 40 Minuten dauern, da der Anteil der Fettverbrennung mit zunehmender Trainingsdauer steigt. Zudem wird das Herz–Kreislauf-System trainiert. LLL = Lieber lange langsam!

Zone 3 Die aerobe Zone (70-80% des Maximalpulses)
Hier trainieren Sie hauptsächlich Ihre Grundlagenausdauer. Ideal ist diese Zone für den Konditionsaufbau und zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Zone 4 Die anaerobe Zone (>80% des Maximalpulses)
Dieser Bereich ist für geübte Sportler zur Leistungsoptimierung und als Herausforderung anzusehen. Es kommt schnell zur Übersäuerung und Ermüdung der Muskeln.

3. Die Übungen auf der Strecke

Die Übungstafeln entlang der Strecke zeigen Lockerungs- und Mobilisationsübungen. Eine regelmäßige Ausführung unterstützt das Herz-Kreislauf-System, erleichtert bzw. verbessert die Haltung und sorgt somit für eine ökonomische Herz-Kreislauf-Arbeit. Denken Sie auch daran, zwischendurch Ihren Puls zu kontrollieren.

4. Messung des Anstrengungsempfindens

Am Ende der Strecke prüfen Sie Ihr Anstrengungsempfinden und kontrollieren, ob Sie die Belastung richtig dosiert haben.

Wichtig bei körperlicher und sportlicher Belastung ist immer, dass man sich wohlfühlt. Das heißt, dass die Belastung richtig dosiert sein soll, denn weder bei Unter- noch Überforderung stellen sich positive Effekte ein. Die Borg-RPE-Skala stellt eine Methode zur Beurteilung der subjektiv empfundenen Anstrengung bei körperlicher Belastung dar.

Beim Walking-Training sollten Sie sich so belasten, dass Sie die Belastung als „locker" bis „etwas anstrengend" empfinden (Skalenwert 11 – 14). Die Idee die hinter der Skala steht, ist, dass der Skalenwert multipliziert mit 10 in etwa der Herzfrequenz entspricht. Da der optimale Bereich bei 11 – 14 liegt, liegt die Herzfrequenz zwischen 110 und 140 Schlägen pro Minute. Üblicherweise wird bei Trainingsbeginn ein Wert von 11 empfohlen, wobei sich dieser im Laufe des Trainings auf 13 steigern sollte. Beim Ausdauertraining wird ein Wert von 14 nicht überschritten.

Borg-RPE-Skala

06 überhaupt keine Anstrengung
07
08 extrem locker
09
10 sehr locker
11 locker
12
13 ein wenig anstrengend
14 etwas anstrengend
15 anstrengend
16
17 sehr anstrengend
18
19 extrem anstrengend
20 maximale Anstrengung

© HEIDEREGION UELZEN E.V.