

Berechnung	maximale Herzfrequenz Herz-Gesundheitszone Fettverbrennungszone	aerobe Zone = Fitnesszone anaerobe Zone rote Zone
-------------------	--	--

Mann : 220 minus Alter = max. Herzfrequenz/Puls
Frau : 226 minus Alter = max. Herzfrequenz/Puls
für sportlich aktive Männer und Frauen, eher $208 - (0,7 \times \text{Alter})$
Beispiel: 60 Jahre $208 - (0,7 \times 60) = 166$ max. Herzfrequenz/Puls

Pulsschlag

□ bis □	Herz - Gesundheitszone: 50 - 60% der max. Herzfrequenz. In diesem Bereich wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Diese Zone ist ideal geeignet für Anfänger.
□ bis □	Fettverbrennungszone: 60 - 70% der max. Herzfrequenz. Hier verbrennt der Körper anteilig die meisten Kalorien aus Fett. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Fitness verbessert.
□ bis □	Aerobe Zone = Fitnesszone: 70 - 80% der max. Herzfrequenz. In dieser Zone verbessern sich Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Ausdauer! (aerobes Training)
□ bis □	Anaerobe Schwellenzone: 80 - 90% der max. Herzfrequenz. Im anaeroben Bereich kann der Körper den Sauerstoffbedarf nicht mehr decken. Leistungssportler trainieren hier kurzfristig um einen maximalen Leistungszuwachs zu erzielen. (anaerobes Training)
□ bis □	Rote Zone: 90 - 100% der maximalen Herzfrequenz. Gefahr für Freizeitsportler. Annäherung an die maximale Herzfrequenz ist eine Gefahr für das Herz.

Beispiel eines 60jährigen Mannes : **220** minus Alter (60) = **160** max. Herzfrequenz/Puls

Pulsschlag

80 bis 96	Herz - Gesundheitszone: 50 - 60% der max. Herzfrequenz.
97 bis 112	Fettverbrennungszone: 60 - 70% der max. Herzfrequenz.
113 bis 128	Aerobe Zone = Fitnesszone: 70 - 80% der max. Herzfrequenz.
129 bis 144	Anaerobe Schwellenzone: 80 - 90% der max. Herzfrequenz.
145 bis 160	Rote Zone: 90 - 100% der maximalen Herzfrequenz.