

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

Pulsschlag

<input type="text"/> bis <input type="text"/>	Herz - Gesundheitszone: 50 - 60% der max. Herzfrequenz. In diesem Bereich wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Diese Zone ist ideal geeignet für Anfänger.
<input type="text"/> bis <input type="text"/>	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.
<input type="text"/> bis <input type="text"/>	Aerobe Zone = Fitnesszone: 70 - 80% der max. Herzfrequenz. In dieser Zone verbessern sich Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Ausdauer! (aerobes Training)
<input type="text"/> bis <input type="text"/>	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)
<input type="text"/> bis <input type="text"/>	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

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