

Was ist der Puls?

Als *Puls* wird die Frequenz bezeichnet, mit der das Herz pro Minute schlägt. Er wird durch die Kontraktion des Herzens verursacht. Man unterscheidet zwischen dem Ruhepuls, dem Trainingspuls und dem Maximalpuls. Einflussfaktoren sind Alter, Geschlecht und der Trainingszustand eines Menschen.

Die richtige Pulsmessung

Am besten wird der Puls am Handgelenk unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader ertastet, da an beiden Stellen dicht unter der Haut eine Arterie verläuft. Wird der Puls manuell gemessen, wird er an einer dieser Stellen ertastet, 15 Sekunden lang gezählt und mit 4 multipliziert.

Es gibt jedoch auch elektronische Pulsmesser, die zur Verlaufskontrolle eingesetzt werden.

Der durchschnittliche Ruhepuls liegt zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute.

Die Errechnung des Trainingspulses wird benötigt, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Es existieren etliche Formeln zur Berechnung des idealen Trainingspulses, wie zum Beispiel die Karvonen-Formel oder die Sally-Edwards-Formel.

Der Maximalpuls wird unter größtmöglicher körperlicher Anstrengung erreicht und sollte nicht überschritten oder über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden.

Grobe Faustformel als Richtwert für den Maximalpuls:

Maximalpuls = 220 - Lebensalter in Jahren