



## TEST DER MAXIMALEN HERZFREQUENZ

Die maximale Herzfrequenz gibt die Anzahl der Herzschläge je Minute an, die unter größter Anstrengung und Ausbelastung des Organismus höchstens erreicht wird. Dieser Wert ist eine zuverlässige Kenngröße, von der sich die Herzfrequenzen für die jeweiligen Trainingsbelastungen ableiten lassen. Die Ermittlung der maximalen Herzfrequenz (HFmax) dient demnach der Festlegung der individuellen Trainingsherzfrequenzen für die jeweiligen Intensitätsbereiche. Zur Ermittlung dieser persönlichen HFmax gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Die einfachste und sicher auch ungenaueste Methode ist die Errechnung der HFmax mittels einfacher Faustformeln. Die wohl bekannteste Formel lautet  $HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$ . Bevor man allerdings sein Training nach dem Ergebnis dieser Berechnung einstellt, sollte man ganz auf Herzfrequenz orientiertes Training verzichten. Die Praxis zeigt, dass diese Werte nur grobe Anhaltspunkte sind und durchaus um +/- 15 Schläge (in Einzelfällen auch noch stärker) abweichen können. Für die Trainingsplanung mittels Herzfrequenz ist eine solch große Fehlerquelle nicht zu tolerieren.

Dieser Test ist nur eine von zahlreichen Testmöglichkeiten. Alle Tests haben aber gemeinsam, dass sie anstrengend sind und die Muskeln dabei schmerzen.

### Voraussetzungen für einen Test:

- Sagen Sie Ihrem Arzt bitte, dass Sie solch einen Test machen wollen und lassen Sie sich sein Einverständnis zu dieser vollen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems geben.
- Führen Sie diesen Test nur durch, wenn Sie gesund sind und warten Sie nach einer Erkrankung lieber 14 Tage.
- Laufen Sie als Anfänger nicht zuallererst diesen Test. Machen Sie zuvor einige lockere Dauerläufe, damit sich Ihr gesamter Organismus langsam an neue Belastungen gewöhnen kann.
- Sie sollten Ihren Puls schnell finden und genau zählen können. Üben Sie dies vorher. Leichter und genauer geht es aber mit einer Pulsuhr.

### Der Test:

- ca. 15 Min. lockeres Einlaufen.
- 3-4 kurze Steigerungsläufe über ca. 80m (Pause: Zurücktraben)
- Nun nehmen Sie sich eine Strecke von 1000 – 3000m als Steigerungslauf vor. Je kürzer die Strecke ist, desto schneller müssen Sie das Tempo steigern. Laufen Sie zunächst noch gemäßigt, steigern Sie dann aber kontinuierlich das Tempo in einem Maße, dass Sie spätestens 400m vor dem Ziel sehr erschöpft sind und eigentlich lieber aufhören wollen. Sie werden stattdessen aber die letzten 100 – 200m einen richtigen Endspurt hinlegen.
- Der höchste Wert, den Ihr HF-Messgerät jetzt anzeigt, ist Ihre maximale Herzfrequenz.
- Laufen Sie sich nach einer kurzen Erholungspause noch 10 – 15 Min. ganz langsam aus und machen Sie die obligatorische Gymnastik.

An dieser Stelle möchten wir aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass ein Training auch ohne die Kenntnis seiner HFmax. möglich ist und gut sein kann. Bei entsprechend gut ausgeprägter Körperwahrnehmung und Tempogefühl ist ein Laufen ohne HF-Messgerät für viele Läufer angenehmer und entspannter. So ist z.B. das Laufen in der Gruppe nicht möglich, wenn jeder Läufer exakt in seinem engen HF-Korridor laufen soll. Ein wenig Pragmatismus ist hier wohl angebracht.