

Überprüfung Herzfrequenzformel

Name:

Alter:

$$\text{Max. Herzfrequenz (MHF)} = 220 \text{ minus Alter}$$

Intensität	Pulswerte	Pulswerte eintragen
1	<70% HF _{max}	
2	70 – 80% HF _{max}	
3	80 – 90% HF _{max}	
4	90 – 95% HF _{max}	
5	95-100% HF _{max}	
Max.	100% HF _{max}	= 220 – Alter =

Schritt 1

Füllen Sie die obenstehende Tabelle aus.

Schritt 2

Rennen Sie 2 Runden sehr locker, nach Gefühl, ohne auf die Pulsuhr zu schauen. Das Sprechen sollte Ihnen leicht fallen.

Welche Pulswerte haben Sie nach 1 Runde?

nach 2 Runden?

Schritt 3

Rennen Sie 2 Runden etwas schneller als in Schritt 2. Sie sollten immer noch problemlos reden können. Schauen Sie beim Rennen nicht auf die Pulsuhr.

Pulswerte nach 1 Runde: nach 2 Runden :

Intensität nach Empfindung? 1 - 2 - 3 - 4

Gemäss Tabelle entspricht der Pulswert der Intensität 1, 2, 3 ou 4?

Nach 1 Minute Pause starten Sie Schritt 4.

Schritt 4

Machen Sie 1 Runde mit Intensität 3 und dann 1 Runde mit Intensität 4.

Die Intensität 3 war sehr leicht, mittel leicht oder ermüdend ? – Pulswert:

Die Intensität 4 war leicht, mittel, mühsam oder sehr ermüdend? – Pulswert :

Schritt 5

Besprechen Sie untereinander um herauszufinden, ob die Formel (220-alter = FCM) richtig, zu hoch oder zu tief ist für Sie?