

# Ausdauertraining mit oder ohne Pulsuhr?

Viele Ausdauerportler fragen sehr häufig, ob es ratsam ist, mit einer Pulsuhr zu trainieren, da viele Freizeitsportler darauf schwören, ihre Laufgeschwindigkeit anhand ihrer subjektiven Einschätzung einstellen zu können. Es ist sicher nicht verkehrt seine Laufgeschwindigkeit anhand von Größen wie zum Beispiel die Atemfrequenz oder subjektive Einschätzung der Anstrengung einer Laufbelastung wage einstellen zu können, jedoch verlangt dies gute Kenntnisse über seinen eigenen Körper. Was für den einen lockeres Laufen ist, ist aber für den anderen schon ein ganz anderer Trainingsbereich.

## Ausdauertraining ist nicht gleich Ausdauertraining...

Möchte man in einem Grundlagenausdauerbereich oder in einem speziellen anaeroben Ausdauerbereich trainieren, so ist es ratsam zu wissen, bei welcher individuellen Herzfrequenz man in den verschiedenen Trainingsbereichen liegt. Um hier exakt trainieren zu können, reichen subjektive Einschätzungen nicht mehr aus, da die eigene Wahrnehmung nach langen Belastungsläufen sehr getrübt wird. Um zu wissen bei welcher Herzfrequenz man die optimale individuelle Fettverbrennung oder Kohlenhydratverbrennung hat, empfiehlt es sich eine Spiroergometrie durchzuführen, da man bei dieser Messung seine Atemgase analysiert und in der Auswertung genau ablesen kann, bei welcher individuellen Herzfrequenz man in welcher Energieverbrennung arbeitet. Man hat also exakt die Trainingswerte, die man aktuell braucht.

Ist dieses Schritt gemacht, ist die Leistungskontrolle mit der Pulsuhr ein sehr genaues Mittel um direkt Feedback zu seinem Training zu erhalten. Wenn man nicht die Möglichkeit hat eine solche Spiroergometrie durchzuführen, so können auch Herzfrequenz Richtwerte für das Ausdauertraining herangezogen werden.

## Fazit...

Somit ist nicht nur für Wettkampfsportler, sondern auch für Anfänger und Wiedereinsteiger sehr ratsam sein Training mit einer Pulsuhr zu überwachen, um optimal auf sein Ziel hin trainieren zu können. Es empfiehlt sich mit einem Brustgurt, der über Funk mit der Pulsuhr verbunden ist, zu trainieren, da er noch genauere Daten über die Herzfrequenz liefert als es die Pulsuhr am Handgelenk schafft.

So steht dem nächsten optimalen Ausdauertraining nichts mehr im Wege.