

## **Optimaler Trainingspuls zur Leistungssteigerung**

<b>Alter</b>	<b>Maximalpuls 220 minus Lebensalter</b>	<b>Optimale Trainings- puls-Frequenz (Schläge/Minute) 75% bis 80%</b>
20	200	150 bis 160
25	195	146 bis 156
30	190	143 bis 152
35	185	139 bis 148
40	180	135 bis 144
45	175	131 bis 140
50	170	128 bis 136
55	165	124 bis 132
60	160	120 bis 128
65	155	116 bis 124
70	150	113 bis 120

### **So wird's gemacht:**

- Miß den Puls am Unterarm an der Handschlagader oberhalb des Handgelenks. Übe mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger einen leichten Druck auf die Stelle aus, die zwischen den Handsehnen und dem Knochen (nach außen) liegt.
- Wenn Du Deinen Puls gefunden hast, schaue auf die Uhr und zähle Deine Pulsschläge 15 Sekunden lang. Multipliziere diese Zahl mit 4, und Du hast Deine momentane Trainingspulsfrequenz pro Minute.