

6. Pulsgesteuertes Training

Welchen Einfluss hat der Puls beim Laufen?

Mit unserem Puls bzw. der Herzfrequenz haben wir einen einfachen Indikator für unsere Herzarbeit. Umso schneller das Herz schlägt, umso höher ist die Belastung für unseren Körper. Daher ist es verständlich, dass wir, wenn wir schnell oder bergauf laufen, einen hohen Puls haben und wenn wir langsamer und flacher laufen eher einen niedrigeren Puls messen werden. Für das gezielte Stoffwechseltraining sollten wir uns merken, dass unser Körper bei niedrigen Intensitäten bzw. einem niedrigen Puls tendenziell mittels Fettstoffwechsel arbeitet, bei hohen Intensitäten bzw. einem hohen Puls vermehrt auf den Kohlenhydratstoffwechsel zurückgreifen muss. Wir können also mittels eines pulsgesteuerten Trainings bestimmte Trainings- und Zieleffekte gezielter trainieren.

