

# Belastungsgrenzen Cardio-Training

Alter:	15 - 20	20 - 25	25 - 30	30 - 35	35 - 40	40 - 45	45 - 50	50 - 55	55 - 60	60 - 65	65 - 70	ab 70
--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	-------

max. HF	202	198	192	187	182	177	172	167	162	157	152	147
---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## Hohe Intensität - extreme Belastung! z.B. Cardio Express, Sprints, Spinning, max 4 min.

90%	LB	182	178	173	168	164	159	155	150	146	141	137	132
85%	CT	172	168	163	159	155	150	146	142	138	133	129	125
80%	EM	162	158	154	150	146	142	138	134	130	126	122	118

## Belastungsintensität - Ausdauer-Kondition! z.B. Joggen, Radfahren, Rudern, > 20 min.

80%	LB	162	158	154	150	146	142	138	134	130	126	122	118
75%	CT	152	149	144	140	137	133	129	125	122	118	114	110
70%	EM	141	139	134	131	127	124	120	117	113	110	106	103

## Ausgewogene Intensität - Fettverbrennung! z.B. Warm-up (7-10 min.) oder lockeres Joggen, Crosstrainer, > 20 min.

70%	LB	141	139	134	131	127	124	120	117	113	110	106	103
65%	CT	131	129	125	122	118	115	112	109	105	102	99	96
60%	EM	121	119	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88

## Niedrige Intensität - Herz-Kreislauf-Training! z.B. Walking, leichtes Radfahren oder Rudern, > 20 min.

60%	LB	121	119	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88
55%	CT	111	109	106	103	100	97	95	92	89	86	84	81
50%	EM	101	99	96	94	91	89	86	84	81	79	76	74

**Beispiel:** untrainierter Mann, 37 Jahre, Ziel: Fettverbrennung:  $220 - 37 = 183$  max. HF, 60-70 % Belastung, Puls zw. **109 - 127**

**Beispiel:** leicht adipöse Frau, 45 Jahre, Ziel: Herz-Kreislauf:  $220 - 45 = 175$  max. HF, 50-60 % Belastung, Puls zw. **86 - 103**

**Durchschnittlicher Richtwert:**  $220 - \text{Lebensalter} = \text{max. HF}$  (Herzfrequenz). Dies ist ihr messbarer **PULS**. Achten Sie grundsätzlich auf Ihr Wohlbefinden und auf Ihre gefühlte Belastungsintensität! Diese stimmt meistens. **Bluthochdruck: max. HF 120! Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.**

**LB = Laufband   CT = Crosstrainer   EM = Fahrrad-Ergometer**