



Erlebnispunkt Training

Infopunkt



Maßvoll trainieren



WANDERN SIE IN INTERVALLEN

MESSEN SIE WÄHREND DIESER ÜBUNG REGELMÄSSIG IHREN PULS. ALLES ÜBER DIE GEEIGNETEN TRAININGSHERZFREQUENZEN ERFAHREN SIE IM RECHTEN INFOKASTEN.

WÄHREND DER NÄCHSTEN ZWÖLF MINUTEN VERÄNDERN SIE BEIM WANDERN VIERMAL DAS GEHTEMPO:

- **STEIERN SIE FÜR EINE MINUTE BEWUSST DIE GESCHWINDIGKEIT, ALS HÄTTEN SIE ES EILIG. ROLLEN SIE DIE FÜSSE VON DER FERSE ZU DEN BALLEN AB. SCHWINGEN SIE IHRE ÄRME ETWAS INTENSIVER ALS SONST GEGENGLEICH MIT, ALSO RECHTER FUSS MIT LINKEM ARM, LINKER FUSS MIT RECHTEM ARM. AM ENDE SOLLTEN SIE IN ETWA DIE FÜR SIE GEEIGNETE BELASTUNGSFREQUENZ ERREICHEN.**
- **DANN VERRINGERN SIE DAS TEMPO. GEHEN SIE ETWA ZWEI MINUTEN BEWUSST LANGSAM, KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHRE SCHRITTE UND SPÜREN SIE, WIE SICH IHR ÄTEM VERLANGSAMT. AM ENDE SOLLTEN SIE UMGEFÄHR IHRE ERHOLUNGSFREQUENZ ERREICHEN.**

SCHONEND DIE AUSDAUER AUFBAUEN

Die Ausdauer lässt sich am besten mit der Dauer- und mit der Intervallmethode trainieren. Die Dauermethode steht für eine anhaltende Belastung über einen längeren Zeitraum (Minuten bis Stunden). Die Intervallmethode ist dadurch gekennzeichnet, dass sich kurzzeitig höhere mit kurzzeitig niedrigen Belastungen abwechseln. Für ein erfolgreiches Training werden Dauer- und Intervallmethode kombiniert.

Wichtigster Grundsatz der Trainingsmaßnahmen ist es, die Überlastung der Körper zu vermeiden!

DIE RICHTIGE TRAININGSHERZFREQUENZ

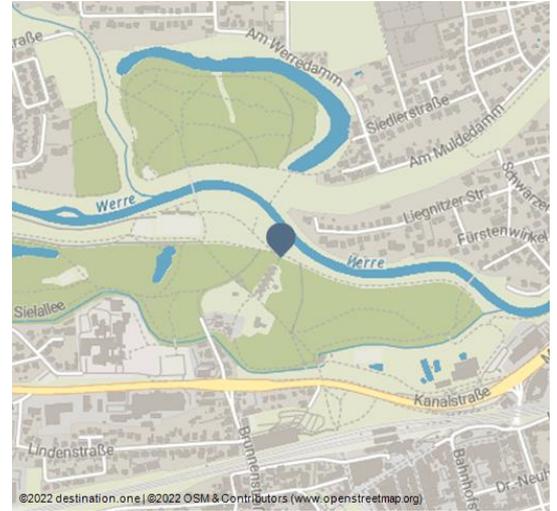
Das richtige Maß der Anstrengung gibt die Trainingsherzfrequenz vor. Das ist die Herzschlagzahl, die Sie bei Ausdauerbelastungen erreichen können und sollten. Für gesunde Menschen gilt die Faustformel: 180 minus Lebensalter. Herzranke sollten jedoch dazu ihren Arzt befragen, um Überlastungen zu vermeiden. Während der höheren Belastung beim Intervalltraining sollte maximal die Trainingsherzfrequenz erreicht werden. Der optimale Puls für die Erholungsphasen liegt etwa 10 bis 20 Schläge pro Minute darunter.



www.vitalwanderwelt.de

Logo VitalwanderWelt
© 2022 destination one | © 2022 OSM & Contributors (www.openstreetmap.org)

VitalWanderWelt Gradierwerk am Wanderweg Sielpark - Maßvoll trainieren - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Maßvoll trainieren

Messen Sie während dieser Übung regelmäßig Ihren Puls. Alles über die geeigneten Trainingsherzfrequenzen erfahren Sie im rechten Infokasten.



Adresse:

32545 Bad Oeynhausen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

tourist-information@badoeynhausen.de

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/8fjDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039943

Zuletzt geändert am 29.04.2024, 12:46