



Irgendwann landet jeder Läufer bei der Pulsuhr (Foto: wikipedia.de)

Achim Achilles ist kein Trainer, kein Mediziner, kein Psychologe, er ist nicht mal ein guter Läufer – trotzdem beantwortet er jede Woche die drängenden Fragen der Läuferwelt. Diese Woche misst er den Pulsschlag.

Der eigene Herzschlag ist der Drehzahlmesser des Menschen. Am Puls lässt sich mit etwas Übung relativ präzise ablesen, ob die Maschine im grünen Bereich pumpt. Wer ernsthaft laufen will, kommt um die Anschaffung einer Pulsuhr nicht herum. Einfache Modelle, die es schon unter 50 Euro gibt, reichen für den Anfang voll aus.

Die Faustregel:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$

gilt zwar als ungenau, ist aber immerhin eine Orientierung für gutes Training. Ein Anfänger von 40 Jahren trainiert am Anfang im Bereich von 75 Prozent. Die Rechnung lautet:

75 Prozent von 180 ($220 - 40$) = 135

Fortgeschrittene jagen den Puls mindestens einmal die Woche längere Zeit über 90 Prozent. All diese Angaben sind Mittelwerte, die individuell stark abweichen können. Präzise Auskunft bringt nur eine Leistungsdiagnose, die bei Sportärzten oft schon für weniger als 100 Euro angeboten wird, zum Beispiel in der sportmedizinischen Abteilung der Berliner Charité.

Die Ausgabe lohnt sich, denn der Läufer lernt eine Menge über seinen idealen Trainingspuls. Freaks messen ihren Herzschlag jeden Morgen vor dem Aufstehen. Ein paar Schläge über dem

Normalwert signalisiert: Achtung, Alarm, eine Krankheit ist im Anflug oder die Gefahr von Übertraining. Es ist allerdings unbequem, mit dem Brustgurt zu schlafen.