

Beispiele für empfohlene Herzfrequenzen

50 jähriger Breitensportler

$$220-50 = 170$$

(maximale Herzfrequenz) (= x)

$$70 \text{ (Ruhefrequenz) } (= y)$$

$$170-70 = 100 (= z)$$

$$100 \cdot \frac{2}{3} = 67 (= v)$$

$$70 + 67 = 137 (= \text{empfohlene Pulsfrequenz für Dauerlauftraining})$$

20 jähriger Leistungssportler

$$220-20 = 200$$

(maximale Herzfrequenz) (= x)

$$60 \text{ (Ruhefrequenz) } (= y)$$

$$200-60 = 140 (= z)$$

$$140 \cdot \frac{1}{2} = 105 (= v)$$

$$105 + 60 = 165 (= \text{empfohlene Pulsfrequenz für Dauerlauftraining})$$

Bei Frauen kann die Herzfrequenz um zehn Schläge pro Minute höher liegen.