

NEWSLETTER 2



JETZT NEU IM VITALITY 40+

HERZFREQUENZ-GESTEUERTES TRAINING – WARUM ÜBERHAUPT ?

Schneller, fitter, schlanker oder einfach in Form bleiben, das sind die Ziele der Menschen, die ihr tägliches Leben aktiv gestalten.

Um diese unterschiedlichen Ziele zu erreichen, wählt jeder Sportler die Ausdauersportart, die am besten zu ihm passt. Die Polar Trainingscomputer können Sie dabei unterstützen - ganz individuell. So wird z. B. für jede Ausdauersportart unter Einbeziehung der Herzfrequenz-Variabilität (HRV) vor jedem Training die individuell tagesaktuelle Trainingszone ermittelt.

Die Einbeziehung der HRV zur Ermittlung der individuellen Trainingszonen erlaubt eine tagesaktuelle Belastungssteuerung, die eine für das Training kontraproduktive Unter- oder Überforderung vermeidet. Auf der wissenschaftlichen Grundlage basierend, dass die HRV eines jeden Menschen so individuell ist wie sein Fingerabdruck, entwickelte POLAR unter anderem die OwnZone Funktion. Diese POLAR Funktion bestimmt die „eigene Trainingszone“, die während der Aufwärmphase eines jeden Trainings anhand der Herzfrequenz und der Herzfrequenz-Variabilität ermittelt wird. Der Trainingscomputer erkennt punktgenau die Ober- und Untergrenze des tagesformabhängigen und trainingswirksamen Herzfrequenz-Bereichs. Er zeigt, wo die individuelle Trainingszone anfängt und bis wohin sie geht. Eine Über- und/oder Unterforderung wird verhindert und das Training erfolgreich gestaltet.

Die HF-Messung bietet die Chance, das gesamte Ausdauertraining effektiv zu gestalten und zu überwachen, unabhängig von den individuellen Zielen (z.B. verbesserte Ausdauerfähigkeit, gezielte Gewichtsreduktion oder einfach mehr Wohlbefinden).

Herzfrequenz-orientiertes Training bietet generell Vorteile:

- Die Trainingszeit wird effektiver genutzt.
- Leistungsfähigkeit und Fitness werden erhöht.
- Gesundheitliche Störungen werden frühzeitig erkannt.

Die individuelle Herzfrequenz-Variabilität dient einmal als wissenschaftliche Grundlage für den Fitness Test mit OwnIndex, wie beschrieben. Zusätzlich hat die HRV aber auch Eingang in die seriös hinterfragte Trainingssteuerung im Ausdauertraining gefunden. Über die von POLAR definierte OwnZone, ebenfalls als Modul in verschiedene HRV-Messgeräte integriert, wird die trainingsmethodisch wichtige und Stoffwechsel-bezogene exakte Festlegung der persönlichen HRV-Zielzonen für jedermann kinderleicht. Das OwnZone justierte Training macht damit die nicht mehr zeitgemäße Ausrichtung auf die individuelle maximale HRV aus Formeln überflüssig. Im Trainingsalltag leitet der Trainingscomputer den Sportler bei der Ermittlung seiner OwnZone jeweils durch die einzelnen Aktivierungsphasen und gibt dann die für den jeweiligen Tag sinnvolle HRV-Spanne individuell vor.

Der unschätzbare Vorteil des Trainings in der OwnZone:

Die tagesabhängige Stressbelastung findet Berücksichtigung, integriert also jeden Tag den gerade im Sport nicht zu vernachlässigenden präventiven Gesundheitsaspekt. Sport ist nicht nur primär gesund, sondern immer nur so gesund, wie man ihn betreibt!

So kann ein plötzlicher Abfall des OwnIndex Wertes bei der Verlaufskontrolle trotz konstanter Rahmenbedingungen durch einen beginnenden Infekt ausgelöst werden oder Indikator für Über- oder Unterforderung sein.

Auszug aus Prof. Dr. phil. Habil. Kuno Hottenrott`s Artikel im „Puls Aktiv“