

Warum Herzfrequenz-kontrolliertes Training?

POLAR OwnZone

Fitness und ein gesundes Maß an Körperbewusstsein sind heute einfach selbstverständlich. Den meisten Menschen geht es dabei nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um ihr ganz persönliches Wohlbefinden und ihre Gesundheit. Besonders wichtig: Hören Sie beim Training auf die Signale Ihres Körpers, um diese gezielt für sich nutzen zu können. Die Herzfrequenz ist nachweislich der einzige kontinuierlich messbare Parameter, der ein sehr genaues Abbild über die momentane körperliche Belastung und über unsere Fitness-Verfassung und deren Veränderungen ermöglicht.

Viele machen aber immer wieder die gleichen Anfängerfehler: Endlich geht man mal wieder Joggen oder ins Fitness-Studio und will sich dann beweisen, was man noch drauf hat. Das Ergebnis ist immer das gleiche und vorhersehbar: Der Körper wehrt sich und reagiert mit Muskelkater und Müdigkeit. Ganz anders ist das Ergebnis, wenn man sich mit Kopf und Herz sportiv engagiert.

Die schrittweise Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems führt zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit und dazu, dass immer neue Ziele erreicht werden und man Spaß daran hat. Genau hierbei hilft die Beachtung der Herzfrequenz: Individuelle Grenzen oder Steigerungsmöglichkeiten werden frühzeitig erkennbar. Spürbare Verbesserungen der Fitness und Kondition sind das Ergebnis. Und natürlich Freude, der zum Sport einfach dazu gehört.

POLAR OwnZone® - Effizientes Training in der individuell richtigen Intensität
Neben dem Alter haben der Trainingszustand, das Geschlecht, die Genetik und kurzfristige Faktoren wie Stress-, Gesundheits- und Erholungszustand Einfluss auf die Herzfrequenz. Diese ist also abhängig von der Tagesform und variiert täglich. Daher ist es ratsam, nicht nach einer pauschalen Faustformel zu trainieren, sondern vor jedem Training die Herzfrequenz-Zielzone individuell zu bestimmen, um optimale Resultate durch das Training zu erzielen. Und das geht ganz schnell und einfach mit der einzigartigen POLAR OwnZone®.

Die POLAR OwnZone® ist die „eigene Zone“. Diese wird anhand der Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität ermittelt. Während des Aufwärmens, steigern Sie Ihre Herzfrequenz langsam. Der POLAR Trainingscomputer erkennt währenddessen, wo der tagesformabhängige, trainingswirksame Bereich für diese Trainingseinheit beginnt und gibt eine Untergrenze und eine angemessene Obergrenze vor. Während des Trainings weist der Trainingscomputer grafisch und akustisch darauf hin, ob Sie sich innerhalb der empfohlenen Grenzwerte bewegen. So erreichen Sie Ihr Trainingsziel garantiert!

Lassen Sie sich von uns beraten. Wir finden gemeinsam den optimalen POLAR Laufcomputer für Sie.