

# Formeln und Tabellen für Abnehmwillige

Abspecken mit Sport ist keine Hexerei. Um Ihre Fettverbrennungsmaschine anzuwerfen, müssen Sie nur mit der richtigen Intensität trainieren. Wie Sie diese ermitteln und mit welchen Sportarten besonders viele Kalorien verbrennen, verraten folgende Formel und Tabelle:

## Faustformel für Trainingspuls

Der Deutsche Turnerbund empfiehlt eine Faustformel, um die ideale Herzfrequenz für ein Training zu berechnen:

$$THF = RHF + [(220 - \text{Lebensalter} - RHF) \times \text{Trainingsintensität}]$$

Hinweis:

THF: Trainingsherzfrequenz

RHF: Ruheherzfrequenz

Je nach gewünschtem Trainingseffekt lassen sich hierbei verschiedene Pulszonen unterscheiden:

- Herz-Kreislauf-Zone:**  
**Trainingsintensität 0,5 bis 0,6**  
 Für Anfänger, die ihr Herz-Kreislauf-System für sportliche Aktivitäten trainieren wollen.
- Fettverbrennungszone:**  
**Trainingsintensität 0,6 bis 0,7**  
 Für Trainierte, die gezielt Fett verbrennen wollen.
- Fitnesszone: Trainingsintensität 0,7 bis 0,8**  
 Für Freizeitsportler, die nicht nur Fett verbrennen, sondern auch ihre Ausdauer steigern wollen.
- Anaerobe Schwellenzone:**  
**Trainingsintensität 0,8 bis 0,9**  
 Leistungssportler, die Ihre Leistungsfähigkeit zusätzlich steigern wollen, absolvieren kurze Trainingseinheiten (z. B. Sprints) mit sehr hoher Intensität. Da in diesem Bereich der Körper mehr Sauerstoff verbraucht, als er über die Lungen aufnehmen kann, übersäuern und ermüden die Muskeln dabei sehr schnell.
- Rote Zone: Trainingsintensität 0,9 bis 1**  
 In diesen Grenzbereich nahe der maximalen Herzfrequenz sollten sich nur Leistungssportler vorwagen.

## BEISPIEL:

Mann, 55 Jahre, 70 Ruhepuls, Fettverbrennungszone:  
 $THF = 70 + [(220 - 55 - 70) \times 0,6 \text{ bis } 0,7] = 127 \text{ bis } 137$

## Mittlerer Kalorienverbrauch bei verschiedenen Sportarten:

30 min, mittleres Tempo	Frau, 60 kg	Mann, 80 kg
Laufen (12 km/h)	348 kcal	462 kcal
Schwimmen	292 kcal	388 kcal
Langlaufen	258 kcal	344 kcal
Fußball spielen	238 kcal	318 kcal
Bergwandern	220 kcal	292 kcal
Nordic Walking	188 kcal	248 kcal
Radfahren	180 kcal	224 kcal
Tanzen (Standard, Latein)	92 kcal	124 kcal