

Name: _____

Ruhepuls: 1. _____ 2. _____ 3. _____

	Station	Belastungspuls
1.	Seitstützen rechts	
2.	Bauchpressen	
3.	Banksteigen	
4.	Seitstützen links	
5.	Kniebeugen an Wand	
6.	Brücke mit Ball	
7.	Seilspringen	
8.	Liegestütze	
9.	Hula-Hoop	

Der Ruhepuls liegt normalerweise zwischen **60 bis 80** Schlägen pro Minute. Der Ruhepuls wird am besten morgens vor dem Aufstehen gemessen.

Er variiert mit dem Alter: Föten: 150, Säuglinge: 130, Kinder: 100, Jugendliche: 85, Erwachsene: 70, Senioren: 90. Weltklasse - Ausdauersportler haben einen Ruhepuls von kaum über 40 Schläge pro Minute.

Mit Ausdauertraining kann man den Ruhepuls um fünf bis 15 Schläge pro Minute reduzieren. Das heißt: Man spart täglich bis zu 20.000 Schläge.

<http://www.der-fitnessberater.de/ruhepuls-messen.html>

Direkt nach der Belastung wird der **Belastungspuls** gezählt. Nach einer Pause von drei Minuten kann man dann den **Erholungspuls** messen. Misst man regelmäßig den Belastungs- und Erholungspuls nach einer standardisierten Belastung (z. B. 5000 m mit einem Tempo von 1000m/5 Min. oder 20 Minuten Fahrradergometer bei 150 Watt), so kann man die Entwicklung der Ausdauerleistung dokumentieren und diese Messungen zur Trainingssteuerung nehmen.

Man kann den Puls am **Hals** ertasten.

Man zählt **15 Sekunden** lang und **multipliziert die Zahl mit 4**.

<http://www.sportunterricht.de/lksport/herzfrq3.html>

<http://www.circuit-training-dehnen-dr-kelee.de/>

Klee, A. (2011): Circuit-Training und Fitness-Gymnastik. Schriftenreihe Praxisideen, Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 5. erweiterte Auflage

