

Formel um die maximale Trainings Herz-Frequenz zu ermitteln

In der aeroben Zone wird den Muskeln Sauerstoff und Blutzucker zugeführt. Dies ist die sichere Zone für diejenigen mit ME/CFS

Wenn die Energie-Nachfrage steigt, wird der Körper abhängig von der anaeroben Zone, wo den Muskeln Kohlenhydrate zugeführt werden die im Körper gespeichert sind, dies ist die unsichere Zone

Wenn Sie keinen V02 Max Test machen können, dann nehmen sie die folgende

Formel:

	220
- Alter z.B.	50

=	170
X	65%

Total	110

Dazu brauchen Sie natürlich einen Herzfrequenz-Monitor
Ihre maximale Trainings-Herzfrequenz sollte ein gutes Stück unter dem Wert liegen

den Sie ermitteln, wenn Sie Ihr Programm starten.