



## Finden Sie ihre persönliche Herzfrequenzzone

### Die Gesundheitszone:

30 Minuten bei 55-65 % der MHF (maximale Herzfrequenz).

### Die Fettverbrennungszone:

60 Minuten und mehr bei 55-65 % der MHF.

### Die Fitnesszone:

45 Minuten bei 65-85 % der MHF.

## Die maximale Herzfrequenz ( MHF )

Bei Frauen: 226 minus Lebensalter

Bei Männer: 220 minus Lebensalter

## Walking-Herzfrequenz

### Frauen:

Alter	MHF	Trainingsfrequenz Fettverbrenn. / Fitness	
20	206	113-134	134-174 Puls p. Min.
25	199	109-129	129-169
30	196	108-127	127-167
35	191	105-124	124-162
40	186	102-121	121-158
45	181	100-118	118-154
50	176	097-114	114-150
55	171	094-111	111-145
60	166	091-108	108-141
65	161	088-105	105-137

### Männer:

20	200	110-130	130-170
25	195	107-127	127-166
30	190	105-124	124-162
35	185	102-121	121-158
40	180	099-117	117-153
45	175	096-114	114-149
50	170	094-111	111-145
55	165	091-107	107-140
60	160	088-104	104-136
65	155	085-101	101-132