

GARMIN HERZFREQUENZZONEN TUTORIAL

ZONEN NACH SCHWELLENPULS EINSTELLEN, SCHRITT FÜR SCHRITT (LAUFEN)

Deine Garmin legt die Herzfrequenzzonen bei der Einrichtung anhand deines Profils fest, im Kern über einen geschätzten Maxpuls. Das Problem: Deinen echten Maxpuls kennst du meistens nicht. Die Faustformel „220 minus Alter“ kann bei dir um etliche Schläge danebenliegen. Joe Friel, Trainer und Autor der „Triathlete's Training Bible“, sagt dazu, die Formel liege genauso oft falsch wie richtig. Ein echter Maxpuls-Test ist dagegen ziemlich brutal und nicht jedermanns Sache.

Besser geht es mit dem Schwellenpuls. Garmin nennt ihn „Laktatschwellen-Herzfrequenz“ (LSHF, im Englischen LTHR). Das ist der Puls an der Intensität, ab der sich Laktat im Blut ansammelt. Grob gesagt: das Tempo, das du in einem Rennen etwa eine Stunde lang halten kannst. Diesen Wert kannst du von der Uhr schätzen lassen oder selbst testen, und deine Zonen hängen dann an deinem echten Leistungsstand statt an einer Formel.

Die Idee dahinter: Deine Zonen sind keine festen Zahlen, sondern Prozente vom Schwellenpuls. Wird dein Schwellenpuls neu bestimmt, wandern die Zonen mit.

INHALT

1. Was die Uhr dafür können muss (Seite 2)
2. Wie du deinen Schwellenpuls findest, in Garmin Connect oder mit einem Feldtest (Seite 3)
3. Wie du die Zonen in Garmin einstellst, mit Tabelle (Seite 4)

Dieses PDF gilt fürs Laufen. Das Rad hat eigene Werte.

Persönliche Erfahrung eines Triathleten. Kein Ersatz für ärztlichen oder trainerischen Rat.

VORAUSSETZUNGEN UND EINSCHRÄNKUNGEN

Nicht jede Garmin kann die Laktatschwelle schätzen. Das brauchst du:

- Eine Uhr mit Laktatschwellen-Funktion. Nach Zusammenstellungen im Netz haben sie unter anderem die Forerunner 265, 965, 570 und 970, die Fenix 8 und die Epix Pro Gen 2. Auf der Forerunner 55 und der Instinct 3 fehlt sie. Bei der Forerunner 165 widersprechen sich die Quellen. Garmin selbst veröffentlicht keine feste Liste. Schau deshalb im Handbuch deines Modells nach, ob „Laktatschwelle“ drinsteht.
- Aktuelle Software auf der Uhr. Seit einem Update im Herbst 2024 erkennt die Forerunner 265 die Schwelle auch mit dem Puls vom Handgelenk. Vorher ging das nur mit Brustgurt.
- Einen VO2-Max-Wert. Die Uhr braucht erst ein paar Läufe, bis sie ihn geschätzt hat.
- Läufe im Freien mit GPS und Puls. Du läufst im Profil Laufen oder Trail Run draußen. Dabei musst du eine Weile, etwa zehn Minuten, hart genug unterwegs sein. Ein lockerer Lauf durch den Park aktualisiert den Wert nicht.
- Die automatische Erkennung eingeschaltet. Sie ist ab Werk an. Du findest sie auf der Uhr unter Einstellungen, Physiologische Messwerte. Trägst du den Schwellenpuls von Hand ein, kann die Uhr die automatische Erkennung abschalten.

Garmin hat außerdem einen geführten Laktatschwellen-Test auf der Uhr. Dafür brauchst du einen Brustgurt.

WAS DU WISSEN SOLLTEST

- Die Schätzung der Uhr reicht für den Einstieg, sie ist aber nicht auf den Schlag genau. In einer kleinen Studie von 2025 mit 23 Läufern lag die Forerunner 265 im Mittel gut 11 Schläge neben dem Labortest, und das sogar mit Brustgurt. Deshalb lohnt sich der Feldtest auf Seite 3 als Gegenprobe.
- Hitze, Krankheit und Müdigkeit können den geschätzten Wert drücken. Die Uhr merkt das nicht.
- Auf dem Laufband aktualisiert sich der Wert nur mit einem kalibrierten Footpod.
- Sind die Bedingungen nicht erfüllt, bleibt der alte Wert einfach stehen.

DEINEN SCHWELLENPULS FINDEN

Du hast zwei Wege. Nimm den ersten, wenn die Uhr schon einen Wert hat.
Nimm den zweiten, wenn nicht, oder wenn du das Ergebnis gegenprüfen willst.

WEG 1: DEN WERT IN GARMIN CONNECT NACHSEHEN

1. Öffne die Garmin Connect App.
2. Tippe auf Mehr.
3. Wähle Leistungsstatistiken.
4. Wähle Laktatschwelle (Laufen).
5. Dort steht deine Herzfrequenz an der Schwelle.

Steht dort noch nichts, hat die Uhr bisher keinen Wert geschätzt.
Dann hilft ein paar Wochen Laufen im Freien oder der Feldtest.

WEG 2: DER 30-MINUTEN-TEST NACH JOE FRIEL

Der Test ist einfach und gut untersucht. In einer Studie von 2005 mit 27 Läufern und Triathleten kam der 30-Minuten-Test beim Puls auf keinen signifikant anderen Wert als die Messung im Labor. Im Einzelfall lag er trotzdem einige Schläge daneben (im Mittel rund 8).

So geht er:

1. Wärm dich gut auf, etwa 15 Minuten locker.
2. Lauf allein, nicht im Wettkampf und nicht mit Trainingspartnern.
3. Lauf 30 Minuten so, als wäre es ein Rennen über genau diese 30 Minuten.
Teil dir das Tempo gleichmäßig ein. Wer zu schnell startet, bricht ein,
und das Ergebnis stimmt nicht.
4. Drück nach 10 Minuten die Lap-Taste.
5. Nach den 30 Minuten schaust du dir den Durchschnittspuls der letzten
20 Minuten an. Das ist ungefähr dein Schwellenpuls.
6. Lauf dich locker aus.

Am besten läufst du auf flacher Strecke, ausgeruht und bei normalem Wetter.
Hast du einen Brustgurt, nimm ihn für den Test, er misst bei harten Einheiten
zuverlässiger. Notier dir den Wert mit Datum.

*Mach den Test nur, wenn du gesund und ausgeruht bist. Bei Beschwerden
oder Vorerkrankungen sprich vorher mit deinem Arzt.*

ZONEN IN GARMIN EINSTELLEN

DER WEG IN DER GARMIN CONNECT APP

1. Auf der Startseite tippst du auf deine Uhr und wählst sie aus.
2. Benutzerprofil
3. Herzfrequenz- und Leistungsbereiche
4. Herzfrequenz
5. Trag bei LSHF deinen Schwellenpuls ein, falls er dort noch nicht steht.
6. **Stell Bereiche** auf „Basiert auf %LSHF“.
7. Trag die Prozente aus der Tabelle unten ein.

Das Gleiche geht auch direkt auf der Uhr unter **Benutzerprofil**, Herzfrequenz- und Leistungsbereiche, Herzfrequenz.

DIE ZONEN NACH FRIEL (LAUFEN)

Joe Friel gibt fürs Laufen sieben Zonen an. Garmin arbeitet mit fünf Zonen. Ich lege deshalb Friels Zonen 5a, 5b und 5c zu einer Zone 5 zusammen. In Garmin trägst du für jede Zone die Untergrenze ein:

Zone	Untergrenze	Bereich	Gefühl
1	kannst du so lassen	unter 85 %	locker
2	85 %	85 bis 89 %	Grundlage
3	90 %	90 bis 94 %	zügig, Tempodauerlauf
4	95 %	95 bis 99 %	knapp unter der Schwelle
5	100 %	ab 100 %	an und über der Schwelle, Intervalle

BEISPIEL: SCHWELLENPULS 170

Das ist eine Beispielzahl, nicht mein Wert. Rechne mit deinem eigenen.

Zone	Puls
1	bis 144
2	145 bis 152
3	153 bis 161
4	162 bis 169
5	ab 170

Bestimm deinen Schwellenpuls alle paar Monate neu. Wenn du fitter wirst, wandert er.

Friels Anleitung zu den Zonen (Englisch): [trainingpeaks.com](https://www.trainingpeaks.com/joe-friel/quick-guide-to-setting-zones/), „Joe Friel’s Quick Guide to Setting Zones“

MEHR TIPPS AUF MEINEM WEG ZUR CHALLENGE ROTH

Folge mir auf Instagram @tri_one_more