

de, aber steigern Sie Ihren Puls um fünf Schläge. Nach der Pulsuhr. Sie laufen immer noch leicht und locker. Wiederholen Sie das Spiel. Laufen Sie täglich eine halbe Stunde, steigern Sie jeweils um fünf Pulsschläge. So pirschen Sie sich (als geübter Läufer) an diesen Puls heran. Tun Sie das so lange, bis die jetzt deutlich höhere Geschwindigkeit Sie stört, Ihnen wehtut, Sie die halbe Stunde nicht mit Genuss erleben, Sie ziemlich fertig sind. Wenn Sie an diesem Punkt sind, wissen Sie: der Tag davor! Also fünf Pulsschläge weniger, das dürfte Ihr Grenzpuß, der Puls des Adlers, gewesen sein, an den Sie sich in Zukunft von unten heranpirschen. Überschreiten Sie diesen Puls nie. Werden Sie nie sauer. Nie! Der Körper vergißt nichts. Sie schädigen ihn. Und sind mit 50 ausgebrannt.

GRENZPULSFINDUNG

Tag	Belastungspuls
1.
2.
3.
4.
5.
6.
Mein Grenzpuß	●.....