

# Inhalt

Vorwort	7
KUNO HOTTENROTT Grundlagen zur Herzfrequenzvariabilität und Anwendungsmöglichkeiten im Sport	9
ANNELIESE BERBALK/GEORG NEUMANN Leistungsdiagnostische Wertigkeit der Herzfrequenzvariabilität bei der Fahrradergometrie	27
ANDREA HORN/NATALI KIRSTEIN/HENRY SCHULZ/HERMANN HECK Verhalten der Herzfrequenzvariabilität bei Dauerbelastungen unterschiedlicher Intensität auf dem Fahrradergometer	41
ULRICH BÖHM/KUNO HOTTENROTT/HANS-MARTIN SOMMER Bestimmbarkeit individueller Trainingszonen auf der Basis der Herzfrequenzvariabilität	55
HENRY SCHULZ/ANDREA HORN/GERRIT LINOWSKY/ANJA PLOGMAKER/ HERMANN HECK Einfluss eines Ausdauertrainings auf die Herzfrequenzvariabilität bei Untrainierten	67
BASTIAN OLIVER KÖNIG/YORK OLAF SCHUMACHER/ARNO SCHMIDT-TRUCKSÄSS/ ALOYS BERG Autonome kardiovaskuläre Kontrolle und Herzfrequenzvariabilität bei Ausdauerathleten, Kraftsportlern und untrainierten Normalpersonen	75
ALBERT FROMME/CHRISTINA GESCHWINDE/FRANK C. MOOREN/ LOTHAR THORWESTEN/KLAUS VÖLKER Auswirkungen eines zehnwöchigen Ausdauertrainings auf die Herzfrequenzvariabilität bei Laufeinsteigern	89
PETRA PLATEN/STEPHAN NÜSSER/MICHAEL KRÜGER/RONNY WOESTMANN/ DAGMAR GELHAAR/HENRY SCHULZ/ULRICH HARTMANN/ULRICH BARTMUS/ VOLKER GRABOW/HERMANN HECK Morgendliche Herzfrequenzvariabilität von Triathleten und nächtliche Herzfrequenz bei Ausdauerathleten im Jahresverlauf und deren Beziehung zum absolvierten Training	95

GREGORY JANSHOFF/HERBERT MÜCK/MICHAEL MÜCK-WEYMANN Einfluss von Dehnung („Stretching“) auf die autonome Herzfunktion	131
KARSTEN VESTWEBER/KUNO HOTTENROTT Einfluss einer speziellen Entspannungs- und Konzentrationstechnik (Freeze-Frame®) auf Parameter der Herzfrequenzvariabilität	141
MANFRED BETZ/SYLVA BRAND Objektivieren von Entspannungseffekten mit Hilfe der Herzfrequenzvariabilität	157
HENRY SCHULZ/ANDREA HORN/PHILIPP SENGE/HERMANN HECK Intraindividuelle Variabilität von Parametern der Herzfrequenzvariabilität	169
CHRISTINE MAHLKE/ROBERT RAUH/RUDOLF-DIETER BAUER/ MICHAEL MÜCK-WEYMANN Validierung des Polar® Advantage für die standardisierte Bestimmung der Herzratenvariabilität	177
ANDREA HORN/HENRY SCHULZ/HERMANN HECK Simulation zum Einfluss der Höhe der Herzfrequenz auf HRV-Parameter im Zeit- und Frequenzbereich	189
ANNELIESE BERBALK/SILKE BAUER/GEORG ROMBACH Monitoring der Herzfrequenzvariabilität zur Anpassungs- und Belastbarkeitsdiagnostik	207
Verzeichnis der Erstautoren	225