INHALT

1	Sinn und Zweck der Herzfrequenz-Messung im Sport	7
2	Das Herz und sein Rhythmus	11
2.1	Das Herz – ein sensibles Organ	12
2.2	Sport im Rhythmus des Herzschlags	17
2.3	Die Ruheherzfrequenz	20
2.4	Die maximale Herzfrequenz und die Herzfrequenzreserve	22
2.5	Die Erholungsherzfrequenz	
2.6	Die Herzfrequenzvariabilität	27
2.7	Besondere Einflüsse auf Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität	31
3	Das Herzfrequenz-Messgerät	33
3.1	Geschichte der Herzfrequenz-Messung	
3.2	Funktionen moderner Herzfrequenz-Messgeräte	36
3.3	Tipps für den Kauf eines Herzfrequenz-Messgeräts	
3.4	Erste Begegnung mit dem Herzfrequenz-Messgerät	41
3.5	Bestimmung individueller Herzfrequenz-Zielzonen	43
3.6	Bestimmung der Ausdauerfähigkeit und Fitness	48
3.7	Eigenkontrolle von Entspannung und mentalem Stress	54
3.8	Pflege und Wartung des Herzfrequenz-Messgeräts	59
4	Das Training mit dem Herzfrequenz-Messgerät	61
4.1	Das optimale Verhältnis von Belastung und Entlastung	62
4.2	Belastungsbereiche für das Fitness- und Ausdauertraining	64
4.3	Trainieren nach Herzfrequenz-Formeln	71
4.4	Das Training nach der Dauermethode	72
4.5	Das herzfrequenzkontrollierte Intervalltraining	
4.6	Das Training nach der Wiederholungs- und Wettkampfmethode	77
4.7	Herzfrequenzmessung beim Wettkampf	78
4.8	Das Keeps U Fit™Own Trainings-Programm	79
5	Die Trainingsgestaltung für unterschiedliche sportliche Aktivitäten	85
5.1	Aufbau einer Trainingseinheit: Warm-up und Cool down	86
5.2	Walking und Nordic Walking – der ideale Gesundheitssport bis ins hohe Alte	r89
5.3	Laufen – ein Sport mit hohem Energiebedarf	93
5.4	Rad fahren – ein geeigneter Sport für das Fettstoffwechseltraining	96

5.5	Schwimmen - ein geeigneter Sport für den Ausgleich	101
5.6	Skilanglauf - ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining	103
5.7	Inlineskating - ein koordinativ anspruchsvoller Sport	108
6	Das Training für unterschiedliche Zielgruppen	111
6.1	Der untrainierte, gesunde Anfänger	112
6.2	Der ambitionierte Fitnesssportler	
6.3	Der Leistungssportler	
6.4	Der Übergewichtige	
6.5	Das Training bei eingeschränkter Herz-Kreislauf-Funktion	
7	Häufig gestellte Fragen (FAQ)	140
	Sachwortverzeichnis	144
	Literatur	
	Bildnachweis	