Inhalt

Vorwort
von Prof. Dr. med. Gotthard Schettler .. 7

A Gesundheitssport richtig ausgeübt –
Ein wirksamer Schutz gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten .. 9

B Das Wichtigste über unser Herz-Kreislauf-System –
Die Wirkungen des Gesundheitssports aus
medizinischer Sicht .. 33

C Welche Gefahren drohen unserem Herzen?
Die Risikofaktoren und wie wir sie bewältigen können .. 61

D Koronarsport: Aktive Vorsorge bei drohendem
und gezielte Nachsorge bei überstandenem Herzinfarkt .. 105

E Sportprogramme für das praktische Training
des Gesundheits- und Koronarsportlers .. 163
1. Grundsätze zur Durchführung: Welche Sportarten kommen in Frage? 165
2. Gehen, Wandern .. 168
3. Laufen, Jogging .. 177
4. Schwimmen .. 186
5. Radfahren .. 197
6. Skilanglauf, Skiwandern .. 206
7. Gymnastik .. 221
8. Training mit Heimgeräten .. 249

F Anschriftenverzeichnis der Koronargruppen
in der Bundesrepublik Deutschland .. 255

Literaturverzeichnis .. 264
Nachweise .. 266
Begriffsregister .. 267

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/870008838

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK