

BLV SPORTPRAXIS TOP

Wolfgang Mießner

Trainieren

mit der Pulsuhr



VORWORT

ZUR VERWENDUNG DES BUCHES

ZUVERLÄSSIGER TRAININGSPARTNER - DIE HERZFREQUENZ

Was sagt uns die Herzfrequenz?

Herz- oder Pulsfrequenz - wo ist der Unterschied?

Der erste Schritt - das Messen der eigenen Herzleistung

Wie wichtig ist die Kontrolle der Herzfrequenz?

Wie Training mit Kontrolle der Herzfrequenz funktioniert
Die technische Funktion
Die praktische Funktion

Erste Begegnung mit der Pulsuhr
Komponenten

Mögliche Funktionen
Kriterien für den Kauf

SPORTBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

Unser Herz

Aufbau des Herzens

Der Weg des Blutes und der Pumpmechanismus des Herzens

Funktion des Herzens

Kenn- und Messgrößen der Herzfunktion

8 Das Herz-Kreislauf-System 33
Großer und kleiner Kreislauf 33
Kreislaufregulation 35

9 Das Atmungssystem 37

Die biologische Anpassung an das Ausdauertraining 38

Allgemeiner Hintergrund der Anpassung 39

Das biologische Gleichgewicht 39

Die Superkompensation 39

11 Langfristige positive Anpassung verschiedener Organe und Strukturen 41

12 KLEINE TRAININGSLEHRE 44

Arten der Ausdauer 44

Die Methoden im Training 45

Dauermethode 46

15 Intervallmethode 47

Crossmethode 49

17

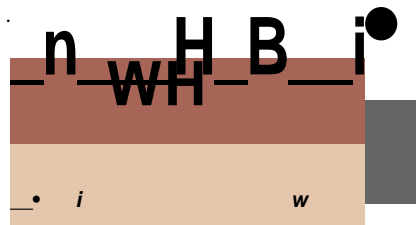
18

18

19

19

21



22

22

23

25

28

28



Die Belastung im Training

Belastungsintensität
Belastungsdauer
Belastungsdichte
Belastungsumfang
Trainingsfrequenz

Die Prinzipien im Training

Der wirksame Reiz
Die Belastungssteigerung
Variation der Belastung
Be- und Entlastung
Regelmäßigkeit
Periodisierung
Individualität

Die Planung und Steuerung des Trainings

Ziele und Motivation
Zeitmanagement
Minimal oder optimal?

Die Periodisierung des Trainings

Die Trainingseinheit
Regeneration
Die weitere Trainingsstruktur
Der Trainingsplan

Die Herzfrequenzzonen **74**
Die Basis 75
Die fünf Zonen 78
Verwendung der Zonen 83

Zusammenfassung Trainingslehre **84**

BEVOR ES LOSGEHT _____, 85

Der Gesundheits-Check 85

Welche Sportart? 85

Walking 87
Laufen 89
Radfahren 89
Trainingselement Wasser 91
Skilanglauf 92
Fitness-Studio und Hometrainer 93
Der private Trainer 95

Vom Umgang mit der Pulsuhr 96

53

53

54

54

55

56

56

57

58

59

61

63

65

66

71

72

73



DAS TRAINING

Die Trainingspyramide

Die Säule der Erholung	99
Das Pyramidenfundament	100
Etage der »stabilen Gesundheit«	101
Etage der »verbesserten Fitness«	103
Etage der »Leistungsorientierung«	105

Abnehmen mit der Pulsuhr

Der Körper-seine Form und seine Gene	107
Gewicht ist nicht gleich Gewicht	109
Die Fettverbrennung	109
Allgemeine Trainingshinweise	112
Fettverbrennung für Einsteiger	113
Fettverbrennung für Könnner	115

Besondere Einflüsse auf Leistungsfähigkeit und Herzfrequenz

Höhe und Flachland	117
Hitze und Kälte	118
Biorhythmus	119

98

99

99

100

101

103

105

107

107

109

109

112

113

115

117

118

118

119



Aufwärmen	122
Erholung und Wiederherstellung	123
Ernährung	124
Rauchen	124
Alkohol	125

Anhang 126

(Internet-)Adressen	126
Literatur	126
Kopiervorlage Trainingsplan	127

