

KUNO HOTTENROTT

TRAININGS KONTROLLE



mit Herzfrequenz-Messgeräten




POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Meyer & Meyer Verlag

796.01

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	25
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	34
3.2	Funktionen moderner Herzfrequenz-Messgeräte	36
3.3	Tipps für den Kauf eines Herzfrequenz-Messgeräts.....	39
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.....	74
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 Alter...89	
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	114
6.3	Der Leistungssportler	117
6.4	Der Übergewichtige	120
6.5	Das Training bei eingeschränkter Herz-Kreislauf-Funktion	128

7	Häufig gestellte Fragen (FAQ)	140
	Sachwortverzeichnis	144
	Literatur	147
	Bildnachweis	152

