

Sally Edwards

Leitfaden zur Trainingskontrolle

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	von Ed Burke Ph.D.....	7
Einleitung	von Mark Allen.....	9
Kapitel 1	Eine Begegnung mit dem Herzfrequenzmeßgerät	13
Kapitel 2	Einige Grundlagen.....	25
Kapitel 3	Begegnung mit dem Herz.....	33
Kapitel 4	Die Verbindung zwischen Geist und Körper.....	43
Kapitel 5	Schlüssel zu Ihrem Herz: Ihre maximale Herzfrequenz und Ruheherzfrequenz...51	
Kapitel 6	Die fünf Zielherzfrequenz-Zonen	68
Kapitel 7	Für Anfänger.....	88
Kapitel 8	Wie man mit einem Herzfrequenzmeßgerät trainiert ..97	
Kapitel 9	Besondere Einflüsse auf die Herzfrequenz.....	106
Kapitel 10	Abnehmen mit Hilfe eines Herzfrequenzmeßgerätes .119	
Kapitel 11	Koronar-Rehabilitation.....	125
Kapitel 12	Hochleistung.....	135
Kapitel 13	Die Geschichte des Herzfrequenzmeßgerätes.....	159
Kapitel 14	Führen Sie ein längeres und glücklicheres Leben	169
Anhang A	Herzfrequenzformeln.....	175
Anhang B	Tests für Ihr persönliches Trainingsprogramm	179