

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 zur Bestimmung der anaeroben Schwelle	179