

SACHWORTVERZEICHNIS

- A**CE-Hemmer134
 Adipositas120ff., 130
 Aerob-anaerobes Mischtraining69
 Aerober Stoffwechsel66
 Ausbelastung22f.
 Ausdauertraining116
- B**elastungs-EKG129
 Betablockertherapie134
 Beweglichkeitstraining115
 Bioelektrische Impedanzmessung122
 Blutfette67, 130
 Bluthochdruck137
 Body-Mass-Index120
- C**arpenter-Effekt20
 Cool down86ff.
- D**auermethode66ff., 72ff.
 Dehnung88
 Diagonalschritttechnik90, 104
- E**lektrokardiografie20
 Elektrokardiogramm14, 27ff.
 Entspannung54ff.
 Erholungsherzfrequenz25f., 75, 77
 Erholungstraining66
- F**ahrtspielmethode69, 74
 Fettstoffwechseltraining47, 67, 96
 Fettverteilung122f.
- G**ewichtsmanagement127
 Gleitwachs106
 Grundlagenausdauer67f., 72, 76,
 104, 118
- H**aftwachs106
 Handlungskompetenz8
 Hautfaltendickenmessung122
 Herzfrequenz8ff., 16
 Herzfrequenz-Formeln22, 71
 Herzfrequenz-Messung8f., 34f., 78
 Herzfrequenzreserve25, 46
 Herzfrequenzvariabilität27ff., 44, 55f.
 Herzfrequenz-Zielzonen43ff., 64
 Herzinsuffizienz131, 136
 Herz-Kreislauf-Training68
 Herzrhythmusstörung137
 Herzsportgruppen129ff.
 Herzzyklus15
- I**nlineskating108, 113
 Intervalltraining68f., 74f., 131
- K**alziumantagonisten134
 Keeps U Fit Own Trainings-Programm79ff.
 Koordinationstraining115, 133
 Kraft-Leistungs-Messung99ff.
 Krafttraining115
 Lohnende Pause74
- M**aximale Herzfrequenz22ff.
 Maximale Sauerstoffaufnahme48, 51, 79

- N**ordic Cruising106
 Nordic Walking89, 113, 127
 NoWaxSki106
- O**wnCal®-Funktion127
 OwnIndex®-Fitness-Test51, 79
 Own-Relax®Wert55ff.
 OwnZone® 44ff., 82, 92, 95ff., 104, 126
- R**egeneration62, 63, 66
 Rehabilitationssport138
 REKOM-Training117
 RR-Intervall27, 56f.
 Ruheherzfrequenz20ff.
- S**anfte Fortbewegungsarten89
 Skatingski107
- T**empowechselmethode73
 Trainingsbereiche64ff.
 Trainingssteuerung47
 Trainingszyklus63
 Tritttechnik98f.
- Ü**bergewicht120ff., 130
 Übertraining8
 UKK-Walking-Test49
- W**achsski106
 Warm-Up86ff.
- Weber-Klassifikation136f.
 Wettkampfausdauer65, 118
 Wettkampfmethode77
 Wettkampftraining70
 Wiederholungsmethode77