

B. Michael Andressen
Florian Münch

Schnell wieder fit nach dem Herzinfarkt

Mit dem richtigen Kraft- und
Ausdauertraining in ein neues, vitales Leben

riva

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort 9

1) PRÄVENTION. 11

Unbeeinflussbare Risikofaktoren 13

Beeinflussbare Risikofaktoren. 14

Der Weg zum Herzinfarkt. 17

Ihr persönliches Risikoprofil. 18

Wie hoch ist mein persönliches Herzinfarkttrisiko? 18

Bauen Sie Risikofaktoren ab. 20

Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab 20

Senken Sie Ihren Blutdruck 24

Ziehen Sie die Fettbremse durch ausgewogene Ernährung . 24

Bauen Sie Übergewicht ab. 25

Maßnahmen zur Prävention. 26

Körperlich aktiv werden 26

Bloß keinen Stress – lassen Sie los. 28

Wer Ihnen bei all dem hilft. 31

MEIN HERZINFARKT 32

2) TRAINING FÜRS HERZ	37
Sport nach dem Herzinfarkt.	38
<i>Positive Auswirkungen des Herz-Kreislauf-Trainings auf Herz, Körper und Geist</i>	38
<i>Auswirkungen regelmäßigen Ausdauertrainings im Überblick</i>	39
<i>Was aber eigentlich viel wichtiger ist</i>	41
Das aktive Herz-Kreislauf-Training	
Bewegung – Dynamik – Sport	41
<i>Die ersten Schritte zurück zum Sport</i>	41
<i>Erstes Trainingsziel: Sich wohlfühlen.</i>	42
<i>Zweites Trainingsziel: Sich besser fühlen.</i>	43
<i>Drittes Trainingsziel: Sich fitter fühlen.</i>	43
<i>Erste messbare Ergebnisse</i>	44
<i>Leistungsziele und der Gang zum Fachmann</i>	44
<i>Betreutes Training</i>	45
Das Herz-Kreislauf-Training	47
<i>Der Puls – mein Drehzahlmesser</i>	47
Das richtige Herz-Kreislauf-Gerät	54
Ausdauertraining im Alltag	57
<i>Spaziergehen / Besorgungen „laufend“ erledigen . . .</i>	57
<i>Treppensteigen</i>	57
<i>Radfahren – Alltag und Training</i>	58
MICHAEL UND DAS RADFAHREN	58
<i>Schwimmen.</i>	65
MICHAEL UND DAS SCHWIMMEN	66
<i>Nordic Walking.</i>	69
<i>Skilaufen</i>	70
<i>Skilanglaufen</i>	70
Ballsportarten und Teamsportarten	71
Tennis	71
Golf	71

MICHAEL UND DER MANNSCHAFTSSPORT	72
<i>Teamsportarten – Sport im Team ist anders</i>	76
<i>Gruppenkurse / Aerobic.</i>	77
Gesundheitsfaktor und Spaßfaktor	
Das eine schließt das andere nie aus	78
Ganzheitliches Training für Herz, Körperoptik und	
Wohlbefinden nach dem Herzinfarkt	79
<i>Krafttraining und Ausdauertraining gehören zusammen</i>	79
<i>Kraft- und Ausdauer-mischbelastungen des Alltags.</i>	80
MICHAEL UND DAS LAUFEN.	81
ERSTE VERSUCHE IM FITNESSSTUDIO	90

3) KRAFTTRAINING MIT HERZ	101
Vorwort	102
Einführung	104
Muskelaufbautraining nach dem Herzinfarkt.	106
<i>Risikostratifikation</i>	106
Empfehlungen zur Risikoeinschätzung beim Krafttraining	108
<i>Worauf es ankommt</i>	110
Trainingsplanung und Trainingsbeginn.	117
<i>Hinweise für die Durchführung des Trainings.</i>	117
<i>Die „Borg-RPE-Skala“ zur Abschätzung des</i>	
<i>Anstrengungsempfindens</i>	122
<i>Das Training mit Michael – wie alles begann.</i>	123
ENDLICH RICHTIG TRAINIEREN –	
MIT EINEM PERSONAL TRAINER	
SIEH T ALLES GANZ ANDERS AUS	131
„Trainingsplan“ kommt von „Training planen“	139
<i>Trainingsplanung / Zyklen.</i>	139

Prinzipien der Trainingslehre	140
<i>Prinzip der trainingswirksamen Reize</i>	140
<i>Superkompensation</i>	141
<i>Prinzip der ansteigenden Belastung</i>	142
<i>Prinzip der optimalen Anpassung von Belastung und Regeneration.</i>	142
<i>Prinzip der Variation.</i>	143
<i>Prinzip der Kontinuität.</i>	144
<i>Prinzip der Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit.</i>	144
PAUSEN UND IHRE FOLGEN	144
Michaels Trainingsplanung zum Kraftaufbautraining .	148
<i>Körperanalyse</i>	149
<i>Trainingsziele und wichtige Übungen für Michael in Bezug auf Bewegungsapparat und Körperoptik</i>	150
<i>Trainingsplan 1: Der Beginn.</i>	171
<i>Trainingsplan 2: Erste individuelle Trainingsteuerung</i> . .	173
<i>Trainingsplan 3: Es wird immer gezielter</i>	175
<i>Trainingsplan 4: Annähernd normales Training</i>	178
<i>So trainieren wir nach einem Jahr.</i>	181
Nachwort von Florian Münch.	182
Literaturverzeichnis.	183