Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 A: Wellness-Indikatoren nach Fragebogen

Abb. 1 B: Belastungsempfinden nach BORG in Abhängigkeit von der gefahrenen Distanz

Abb. 1 C: Vergleich der Ziel- und individuellen Herzfrequenz (Mittelwerte über Gesamttrainings-Dauer): Fehlende Differenz

Abb. 1 D: Vergleich der Ziel- und Herzfrequenz aller Probanden über Gesamtzeitraum als Ausdruck der Steuerungs-Stabilität

Abb. 2 A: Ergometrie-Leistung in Watt bei Studienstart (Start) und Studienende (Ende): Signifikante Steigerung der Leistung um 45%

Abb. 2 B: Linksventrikuäre Auswurffraktion LVEF bei Start, in der Studienmitte und bei Beendigung der Studie: Signifikante Verbesserung im Vergleich Start/Ende (29%)

Abb. 2 C: Systolischer (S) und diastolischer (D) Blutdruck vor (1), während (2) und am Ende der Studie (3). S ist am Ende signifikant niedriger als am Anfang

Abb.2 D: Vergleich der mittleren Herzfrequenz und der Tretleistung (Watt) im 1. Und 4. Halbjahr: Gegensinniges Verhalten als Ausdruck eines Trainingseffekts.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Einschluss-Kriterien

Tabelle 2 Phasen-Gliederung

Tabelle 3: Ergebnisse der klinischen Untersuchungen und der Laborwerte.

Tabelle 4: Trainingsergebnisse

Tabelle 5: Darstellung der Signifikanzniveaus

Tabelle 6: Fragebogen