

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Martin Engelhardt	5
Vorwort	
Martin Engelhardt	7
Triathlon aus Orthopädischer Sicht: Nutzen / Risiko	
H. Lohrer, R. Föhrenbach, E. Keck	13
Knochendichte bei Athletinnen mit unterschiedlichem Belastungsregime	
U. Korsten-Reck, CH. Wage, H.P. Zahradnik, J. Keul	21
Ausdauersport und Osteoporose	
Jürgen Freiwald, Martin Engelhardt	29
Apparativ gestützte, präventive Trainingsmaßnahmen. Was können sie für die Praxis des Triathleten leisten?	
M. Huonker, F. Dimeo, J. Keul	49
Triathlon aus internistischer Sicht	
Anneliese Berbalk	59
Kardiale Anpassung in der Sportart Triathlon	
M. Lehmann und L. Samek	73
Schwimmen bei koronarer Herzkrankheit	
Manfred Lehmann	85
Übertraining im Ausdauersport	
Georg Neumann und Iris Reuter	91
Kohlenhydratbilanzierung beim Kurztriathlon	

	Seite
P. Platen, A. Mader, J. Duperly, M. Pöhlmann, H. Hannig, M. Baerhausen, J. Prüfer, R. Rost	101
Wirksamkeit einer L-Carnitin-Substitution auf die Leistungsfähigkeit sowie auf verschiedene metabolische und hormonelle Parameter bei Triathleten	
Arndt Pfützner	115
Kraftausdauertraining im Triathlon	
Eine Leistungsreserve für das Erreichen von Spitzenleistungen über die Olympische Distanz	
Peter Sauerland und Petra Platen	127
Leistungsentwicklung im Triathlon in Abhängigkeit von Trainingsumfängen und -intensitäten	
W. Klemm, G. Lengfellner, D. Jeschke	139
Einfluß einer 30-min-aeroben Vorbelastung auf leistungsdiagnostische Parameter bei der Laufband- und Fahrrad-Ergometrie von Triathleten	
Kuno Hottenrott	147
Der Einfluß der Vorbelastung auf funktionsdiagnostische Ergebnisse	