

THEORIE

Ein Wort vorab	5	MYOKINE - FASZINIERENDE BOTENSTOFFE	21
MUSKELN - VERKANNT WUNDERWERKE	7	Das Geheimnis des Alterns	22
Kleines Muskel-ABC	8	Die Rolle von Myokinen im Muskel Extra: Kommunikationsachsen im Körper	32 34
Muskeln und ihre Funktion Extra: Der Muskel – Zentrum des Stoffwechsels	13 16	Extra: Myokine: Die Alleskönner auf einen Blick	37
Muskeln und biologisches Alter	17	Die Rolle von Myokinen im Körper	39

PRAXIS

DIE PERFEKTE KOMBINATION	49
Richtig aufwärmen	50
Krafttraining to go	53
Extra: Krafttraining zu Hause	56
Jungbrunnen polarisiertes Training	78
HIT-Methoden im Ausdauersport	85
Extra: Die optimale Ausrüstung	95
So bleiben Sie langfristig dran	98
HIT – Trainingspläne	101
Trainingsplan Walking mit Übergang zum Jogging	104

Trainingsplan Jogging für Anfänger	108
Trainingsplan Jogging für Fortgeschrittene	110
Trainingsplan Radfahren	114
Trainingsplan Schwimmen	117
Trainingsplan Rudern auf dem Rudergerät	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Übungsregister	126
Impressum, Leserservice, Garantie	127