

THEORIE

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

PRAXIS

DIE PERFEKTE KOMBINATION	49	Trainingsplan Jogging für Anfänger	108
Richtig aufwärmen	50	Trainingsplan Jogging für Fortgeschrittene	110
Krafttraining to go	53	Trainingsplan Radfahren	114
Extra: Krafttraining zu Hause	56	Trainingsplan Schwimmen	117
Jungbrunnen polarisiertes Training	78	Trainingsplan Rudern auf dem Rudergerät	120
HIT-Methoden im Ausdauersport	85		
Extra: Die optimale Ausrüstung	95		
So bleiben Sie langfristig dran	98		
HIT – Trainingspläne	101	Bücher, die weiterhelfen	122
Trainingsplan Walking mit Übergang zum Jogging	104	Adressen und Links,	
		die weiterhelfen	123
		Sachregister	124
		Übungsregister	126
		Impressum, Leserservice,	
		Garantie	127

SERVICE