

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Epidemie Osteoporose	1
Sport und Osteoporose	2
1 Krafttraining	5
1.1 Trainingsparameter	5
1.2 Fallbeispiel Trainingsplanung	12
1.3 Fazit Krafttraining	30
2 Vibrationstraining	31
2.1 Allgemeine Sicherheitshinweise	32
2.2 Trainingsparameter	39
2.3 Fallbeispiel Trainingsplanung	45
2.4 Fazit Vibrationstraining	56
3 Kombinierte Trainingsprogramme	57
3.1 Beispieltrainingspläne Anfänger	59
3.2 Beispieltrainingspläne Fortgeschrittene	62
Abbildungsverzeichnis	65
Tabellenverzeichnis	65
Abkürzungen	67
Glossar	67
Literatur	69