

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Kapitel</b>	
1.1 Gelenke und Wirbelsäule – anatomische und funktionelle Aspekte . . . . .	9
1.2 Sportverletzungen und Sportschäden . . . . .	23
<b>2. Kapitel</b>	
2.1 Muskulatur – Anatomie und Physiologie . . . . .	30
2.2 Verletzungen des Muskelapparates . . . . .	40
<b>3. Kapitel</b>	
3.1 Nerv – Muskel . . . . .	45
3.2 Motorisches System . . . . .	56
3.3 Grundform des motorischen Lernens . . . . .	76
<b>4. Kapitel</b>	
4.1 Krafttraining . . . . .	82
4.2 Richtlinien für das Krafttraining im Freizeitsportbereich bei Jugendlichen . . . . .	112
<b>5. Kapitel</b>	
5.1 Herz und Kreislauf – Anatomie . . . . .	115
5.2 Herz und Kreislauf – Physiologie . . . . .	118
5.3 Blutdruckmessung . . . . .	137
<b>6. Kapitel</b>	
6.1 Herz und Kreislauf – Ausdauertraining . . . . .	143
6.2 Ausdauertraining nach dem Intervall- und Dauerleistungsprinzip . . . . .	164
6.3 Schock – Ursachen und Behandlung . . . . .	173
<b>7. Kapitel</b>	
7.1 Blut – Anatomie und Physiologie . . . . .	180
7.2 Atmung – Anatomie und Physiologie . . . . .	193
<b>8. Kapitel</b>	
8.1 Trainingseinflüsse auf Blut und Atmung . . . . .	205
8.2 Wiederbelebung . . . . .	218
<b>9. Kapitel</b>	
9.1 Körperlische Leistungsfähigkeit in mittleren bis großen Höhen . . . . .	228
9.2 Gefahren im Gebirge und deren Folgen . . . . .	247