

# 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<br>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 Körperliche Leistungsfähigkeit in mittleren bis großen Höhen . . . . .                  | 228 |
| 9.2 Gefahren im Gebirge und deren Folgen . . . . .  | 247 |