

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch 8

Fragen..... 9

1. Warum darf ich nach einem anstrengenden Lauf
im Ziel nicht einfach stehen bleiben? 9
Antwort..... 43
2. Soll man nach dem Sport trinken,
auch wenn man gar keinen Durst hat? 10
Antwort..... 45
3. Kann man weiter tauchen, wenn man vorher noch
ein paar Mal schnell ein- und ausatmet? 11
Antwort..... 48
4. Gibt es einen Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung
oder bezeichnen beide Begriffe das Gleiche? 12
Antwort..... 50
5. Wie entsteht Muskelkater und wie wird man ihn schnell wieder los? 13
Antwort..... 51
6. Warum bekommt man Seitenstechen? 14
Antwort..... 55
7. Warum darf ich erst wieder am Sportunterricht teilnehmen,
wenn meine Grippe vollständig auskuriert habe? 15
Antwort..... 58
8. Warum fühlt man sich nach dem Sport so erschöpft
und wird trotzdem mit der Zeit immer fitter? 16
Antwort..... 59
9. Was ist der „innere Schweinehund“? 17
Antwort..... 61
10. Warum sind Marathonläufer so schlank
und Kraftsportler so muskulös? 18
Antwort..... 64

11. Muss ich den Grund nennen, wenn ich z.B. wegen Menstruationsbeschwerden nicht am Sportunterricht teilnehmen kann?	19
<i>Antwort</i>	66
12. Was ist Doping eigentlich genau?	20
<i>Antwort</i>	68
13. Ist es wirklich so, dass man mit vollem Magen nicht schwimmen sollte?	21
<i>Antwort</i>	72
14. Was ist eine konzentrische Muskelkontraktion?	22
<i>Antwort</i>	74
15. Was ist eine exzentrische Kontraktion?	23
<i>Antwort</i>	75
16. Was ist eine isometrische Kontraktion?	24
<i>Antwort</i>	76
17. Was ist eine isotonische Kontraktion?	25
<i>Antwort</i>	77
18. Was ist eine auxotonische Muskelkontraktionen?	26
<i>Antwort</i>	78
19. Kann man die Gefahren des Rauchens reduzieren, wenn man gleichzeitig Alkohol trinkt?	27
<i>Antwort</i>	79
20. Was ist der Unterschied zwischen allgemeiner und lokaler Ausdauer?.....	28
<i>Antwort</i>	80
21. Wie groß ist mein Herz und was ist ein Sporthertz?	29
<i>Antwort</i>	82
22. Was bedeuten die Begriffe Glukose, Glykogen und Glykolyse?	30
<i>Antwort</i>	84
23. Was ist eine „lohnende Pause“?	31
<i>Antwort</i>	86

24. Stimmt es, dass koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Cola bei der täglichen Flüssigkeitszufuhr nicht mitgerechnet werden dürfen?	32
<i>Antwort</i>	88
25. Welche Bewegungen muss ich meiden, um mich beim Sportunterricht möglichst nicht zu verletzen?	33
<i>Antwort</i>	89
26. Ich mag weder Obst noch Gemüse. Kann ich stattdessen nicht einfach ein paar Vitaminpillen nehmen?	34
<i>Antwort</i>	91
27. Ich bekomme beim Sport häufig Wadenkrämpfe. Kann man dagegen etwas tun?	35
<i>Antwort</i>	92
28. Soll ich meinem zuckerkranken Klassenkameraden im Notfall schnell eine Insulinspritze oder zumindest ein bisschen Traubenzucker geben, damit es ihm schnell wieder besser geht?	36
<i>Antwort</i>	93
29. Was bedeuten die Begriffe Synergist, Agonist und Antagonist?.....	37
<i>Antwort</i>	94
30. Ist „Babyschwimmen“ nicht gefährlich, weil die Babys beim Untertauchen ertrinken könnten?	38
<i>Antwort</i>	96
31. Was ist eigentlich ein Reflex?	39
<i>Antwort</i>	97
32. Was ist „Prävention“?	40
<i>Antwort</i>	99
33. Welches ist der stärkste Muskel unseres Körpers?.....	41
<i>Antwort</i>	100
Antworten	43
Register.....	101