

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Basics</b> .....	1
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
2	<b>Bedeutung des Ausdauertrainings bei Erkrankungen</b> .....	21
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
3	<b>Energieumsatz unter Belastung</b> .....	29
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
4	<b>Wie reagiert der Körper auf Belastungen?</b> .....	41
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
5	<b>Muskelkraft</b> .....	65
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
6	<b>Leistungsdiagnostik</b> .....	79
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
7	<b>Regeln der medizinischen Trainingslehre</b> .....	101
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
8	<b>Trainingsmethoden</b> .....	115
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
9	<b>Trainingsrezepte</b> .....	123
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
10	<b>Frauen betreiben Sport</b> .....	147
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
11	<b>Ermüdung</b> .....	155
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
12	<b>Übertraining</b> .....	159
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
13	<b>Regeneration</b> .....	163
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
14	<b>Training nach Verkühlung bzw. Verletzung</b> .....	167
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
15	<b>Muskelkrämpfe</b> .....	171
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	

16	<b>Dehnen</b> .....	173
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
17	<b>Thermoregulation</b> .....	177
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
18	<b>Höhenexposition</b> .....	193
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
19	<b>Ernährung</b> .....	203
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
20	<b>Erratum zu: Leistungsphysiologie</b> .....	E1
	<i>Josef Tomasits, Paul Haber</i>	
	<b>Serviceteil</b>	
	<b>Anhang</b> .....	242
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	245
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	246