

Inhalt

- | | |
|--|------------------|
| 1. Schritt: Trainingsaufbau – der Weg, um nach Sportverletzungen wieder fit zu werden | <i>Seite 7</i> |
| 2. Schritt: Ursache von Sportverletzungen und Sportschäden | <i>Seite 19</i> |
| 3. Schritt: Richtlinien für den Trainingsaufbau | <i>Seite 31</i> |
| 4. Schritt: Das funktionserhaltende Training | <i>Seite 39</i> |
| 5. Schritt: Trainingsaufbau nach Muskelverletzungen | <i>Seite 62</i> |
| 6. Schritt: Trainingsaufbau nach Achillessehnenverletzungen | <i>Seite 73</i> |
| 7. Schritt: Trainingsaufbau nach Sprunggelenkverletzungen | <i>Seite 78</i> |
| 8. Schritt: Trainingsaufbau nach Kniegelenkverletzungen | <i>Seite 87</i> |
| 9. Schritt: Wie man Sportverletzungen und Sportschäden vorbeugen kann | <i>Seite 99</i> |
| 10. Schritt: Sport und Krankheit | <i>Seite 113</i> |
| Register | <i>Seite 119</i> |