

Inhalt

EINLEITUNG

6

VORWORT

8

Kapitel 1

FITNESS: THEORIE

10

AUSRÜSTUNG

16

FITNESS: PRAXIS

24

Kapitel 2

SPORTVERLETZUNGEN

47

Kapitel 3

BEHANDLUNGSMETHODEN

115

Kapitel 4

SPORTSPEZIFISCHE VERLETZUNGEN

129

Anhang I

MEDIZINISCHE FACHAUSDRÜCKE

150

Anhang II

FRAUENSPEZIFISCHE SPORTPROBLEME

155

INDEX

157