

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Früher Jäger – heute Hase	
Bestandsaufnahme	
1 Über die Degeneration des Körpers	17
2 Medizinische Betrachtungen der Gesundheitsschädigungen	21
2.1 Bewegungsmangel	21
2.2 Fehlernährung	28
2.3 Streß	33
2.4 Risiko-Tests	41
Mit theoretischen Kenntnissen zum bewußten und erfolgreichen Training	
3 Biologische Gesetzmäßigkeiten	49
4 Trainingsprozeß	54
5 Theorie des Trainings	57
5.1 Mit Ausdauer zu besseren Herz-Kreislauffunktionen	57
5.2 Mit Kraftausdauer zu einem stabileren Bewegungsapparat	85
Die Strategie	
Ich kann, weil ich will, was ich muß	
6 Von der beruflichen Anspannung zur Entspannung	137
7 Kaltstarten ist schädlich	143
8 Ausdauertraining in verschiedenen Disziplinen	145
8.1 Laufen	147
8.2 Radfahren	165
8.3 Ergometrie	180
8.4 Schwimmen	196
9 Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining	212
9.1 Funktionsübungen	217
9.2 Leistungsdiagnose	365
9.3 Trainingskarten	374

10	Regeneration	380
11	Verteilung der Trainingsinhalte	383
	Literaturverzeichnis	390