

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Teil 1: Situationsanalyse

So fing es an	10
Zeitzeichen	14
Leben oder gelebt werden?	19
Das Phänomen „Streß“	22
Unsere Bewegungsaktivitäten einmal genauer betrachtet	26
Wieviel Bewegung braucht der Mensch?	30
Prävention	33
Das Leistungsdenken	39
Vom Stolz, nicht als Verlierer zu gelten	43

Teil 2: Theoretische Grundlagen

Das Wunder des menschlichen Körpers	48
Das Anpassungssystem	52
Das Prinzip der „subjektiven Unterforderung“	56
Die Bedeutung des Muskeltrainings	59
Das Prinzip der „Superkompensation“ (des Reserve-Anlegens)	63
Wirkung des Ausdauertrainings	66

Teil 3: Immunsystem und Ernährung

Immunsystem und Sport	70
Stichwort: Ernährung	73

Teil 4: Trainingspraxis

Laufen leicht gemacht	80
Das Trampolinschwimmen	85
Das Minutentraining	89
Wie mache ich's richtig?	93
Andere Ausdauertrainingsformen	101
Das elastische Muskeltraining	108
Das Entspannungstraining	112

Teil 5: Motivation

Motivationshilfen	118
Anlagen	121

Quellennachweise	130
------------------	-----