

# Inhalt

Vorwort	V
Einleitung	1
Prävention (Vorbeugung)	4
Ursachen von Schmerzen und vorzeitigem Verschleiß	6
Bedeutung des körperlichen Trainings	9
Verhaltensmedizin	12
Auf- und Abwärmen	20
Atemtechniken – Atmungstherapie	23
Kräftigungsübungen	27
Dehnungsübungen (Stretching)	46
Ausdauer, Schnelligkeit	60
Koordinationsübungen	63
Probleme	66
Was Sie beim Training beachten sollten	71
Ernährung	74
Muskelentspannungstraining	77
Therapie	82
Kurzform Rücken-, Knie- und Schulterschule	86
Tagesablauf	107
Sportartenbeispiele	112
Literatur	137