

FIT UND GESUND

Auibaugymnastik

*Verletzungen vorbeugen
und behandeln*

Time-Life Bücher, Amsterdam

INHALT

Kapitel Eins

SCHMERZ VERSTEHEN UND LINDERN 6

Wann und warum Verletzungen auftreten; frühzeitige Verletzungsanzeichen; Muskelkrämpfe; wichtige Hilfsmittel; Erste-Hilfe-Maßnahmen; Wärmebehandlung; Wege der Schmerzlinderung; Erstellung des eigenen Programms

Kapitel Zwei

UNTERSCHENKEL 34

Überlastungsschäden an Fuß, Fußgelenk, Schienbein und Achillessehne; Rehabilitationübungen; Eismassage; Verbandstechniken

Kapitel Drei

KNIE UND OBERSCHENKEL 60

Wie man Läufer-Knie, Springer-Knie, Kniebeugerzerrung und Hüftbeugersteifheit vermeidet

Kapitel Vier

OBERKÖRPER 92

Häufige Schulterverletzungen; die zwei Arten von Tennisellenbogen; Schwachpunkte des Rückens; Rehabilitations- und Kräftigungstechniken

Kapitel Fünf

FLÜSSIGKEIT 124

Die Zufuhr von Flüssigkeit als lebenswichtigem Nährstoff; die Rolle der Elektrolyten; für den Sport geeignete Getränke; die Nachteile von Salzttabletten

Danksagung 142

Register 143