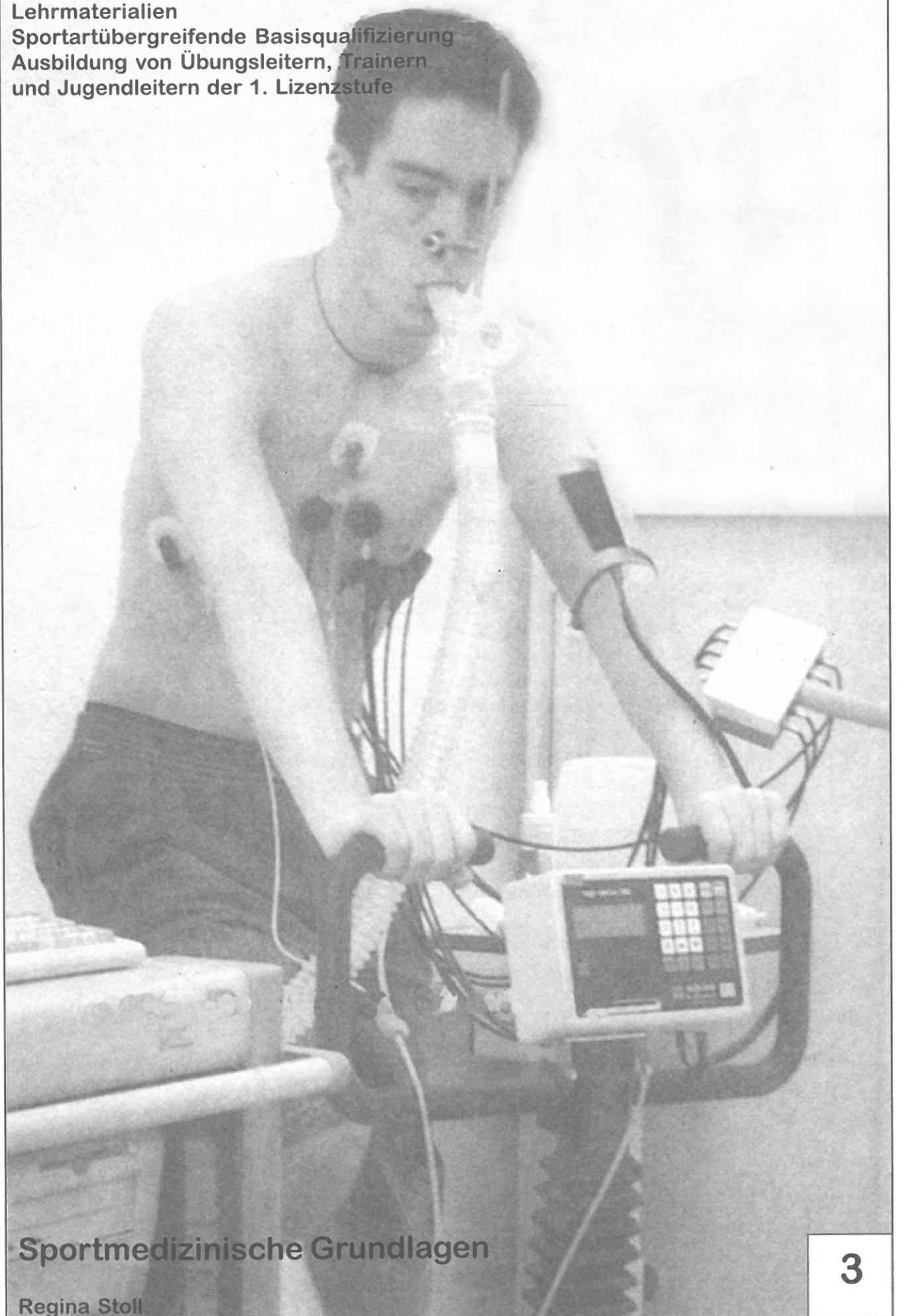




Sportmedizinische

1	Grundlagen der Biologischen Adaption	4
1.1	Belastung und Beanspruchung	4
1.2	Sport als Mittel zur Vorbeugung gegenüber bestimmten Erkrankungen. <i>Sportliche Manifestationsformen</i>	5
1.3	Übung und Training aus medizinischer Sicht.	7
2	Anatomie und Physiologie verschiedener Organsysteme	8
2.1	Aufbau und Funktion des Herz - Kreislauf - Systems <i>Aufbau und Funktion des Herzens</i> <i>Aufbau und Funktion des Kreislaufsystems</i>	8
2.2	Aufbau und Funktion des Atmungssystems <i>Anatomie des Atmungssystems</i> <i>Funktionsweise des Atmungssystems</i>	12
2.3	Aktiver und passiver Bewegungsapparat <i>Aufbau und Funktionsweise der Skelettmuskulatur</i> <i>Allgemeiner Aufbau von Knochen und Gelenken</i> <i>Bau und Funktion der Wirbelsäule</i> <i>Übersicht über das menschliche Skelett</i>	15
3	Grundlagen der Ernährung	26
3.1	Überblick über das Verdauungssystem	26
3.2	Überblick über Nahrungsbestandteile einer gesunden Ernährung	26

Grundlagen

4	Anpassung durch Training	29
4.1	Charakterisierung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	29
	<i>Ausdauer</i>	
	<i>Kraft</i>	
	<i>Schnelligkeit, Flexibilität, Koordination</i>	
4.2	Anpassungserscheinungen durch Training	31
	<i>Veränderungen durch Ausdauertraining</i>	
	<i>Veränderungen durch Krafttraining</i>	
5	Sportverletzungen	34
5.1	Ursachen von Sportverletzungen	34
5.2	Häufig auftretende Sportverletzungen und Präventionsmaßnahmen	35
5.3	Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Sportverletzungen	37
	Quellenverzeichnis	39