

# Inhalt

<b>1. Fitness und Fitnessstraining</b> .....	7
1.1 Die Bedeutung der Fitness für Gesundheit und Wohlbefinden .....	10
<b>2. Training im Fitnesssport</b> .....	12
2.1 Voraussetzungen für ein gelingendes Training .....	12
2.2 Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen .....	12
<b>3. Gesetzmäßigkeiten des Trainings</b> .....	15
3.1 Reizschwelligengesetz – Der wirksame Belastungsreiz .....	15
3.2 Superkompensation und Homöostase .....	16
3.3 Altersgemäßheit und Trainierbarkeit .....	18
3.4 Trainingshäufigkeit .....	19
<b>4. Aufwärmen im Sport</b> .....	21
* mit Schülerarbeitsblatt: Versuchsbeschreibung zum Aufwärmen	
<b>5. Ausdauertraining</b> .....	25
5.1 Welche positiven Effekte kann ich von Ausdauertraining erwarten? .....	25
5.2 Die Energiebereitstellung .....	27
5.3 Ausprägungsformen der Ausdauer .....	28
5.4 Der richtige Trainingsbereich im Ausdauertraining .....	29
5.5 Grundlagen-Ausdauertraining .....	33
5.6 Trainingsmethoden beim Ausdauertraining .....	34
5.7 Trainingsmittel und Tipps zur Ausdauer-schulung – Sportartencheck .....	37
5.8 Sportmedizinische Aspekte des Ausdauertrainings im Jugendalter .....	41
<b>6. Krafttraining</b> .....	43
6.1 Arten der Kraft .....	43
6.2 Arbeitsweise der Muskulatur .....	44
6.3 Erscheinungsformen der Kraft: Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer .....	47
6.4 Belastungsnormative im Krafttraining .....	50
6.5 Maximalkraft-Training (Aufwärmen und Cool-Down, Trainingsmethoden) .....	51
* mit 4 Schülerarbeitsblättern zum Krafttraining sowie zum Training (Ausdauer und Kraft) nach der Borg-Skala	
<b>7. Ernährung im Sport</b> .....	63
7.1 Grundlagenwissen zum Energiebedarf .....	64
7.2 Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt .....	64
7.3 Kohlenhydrate .....	66
7.4 Fette .....	67
7.5 Vitamine und Mineralstoffe .....	68
7.6 Abnehmen im Sport .....	68
7.7 Sport und Essstörungen .....	69
* mit Schüler-Arbeitsblatt: Selbsttest zur Flüssigkeitszufuhr	
<b>8. Sport und Doping</b> .....	72
8.1 Definition .....	72
8.2 Dopingverbot und Dopingkontrollen .....	72
8.3 Doping im Freizeit- und Leistungssport .....	74
Glossar .....	76
Literaturverzeichnis .....	77
Sachregister .....	78