

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	8
<b>1 Thera-Band® – das elastische Übungsband .....</b>	<b>9</b>
1.1 Herstellung und Pflege des Übungsbandes .....	9
1.2 Auswahl der richtigen Bandstärke und -länge .....	11
1.3 Trainieren mit dem Übungsband .....	11
1.4 Wicklungen und Fixierungen des Übungsbandes .....	12
1.5 Hilfreiches Zubehör beim Training mit dem Übungsband.....	15
<b>2 Training mit elastischen Übungsbändern .....</b>	<b>17</b>
2.1 Zieldefinition.....	17
2.1.1 Bevor Sie mit dem Training beginnen .....	17
2.2 Trainingssteuerung .....	20
2.2.1 Grundprinzipien des Trainings.....	20
2.2.2 Wie kann die Belastung variiert werden?.....	22
2.3 Krafttraining .....	24
2.3.1 Ziele im Krafttraining .....	24
2.3.2 Krafttrainingsmethoden .....	26
2.3.3 So finden Sie Ihren richtigen Trainingsplan .....	26
2.3.4 Allgemeine Tipps zum Krafttraining .....	28
2.3.5 Exkurs zum Thema Muskelkater .....	31
<b>3 Verschiedene Programme.....</b>	<b>33</b>
3.1 Bewegungspausen am Büroarbeitsplatz .....	33
3.2 Übungen für eine aufrechte Körperhaltung.....	44
3.2.1 Übungsauswahl im Sitzen auf dem Gymnastikball oder auf einem Stuhl .....	45
3.2.2 Übungsauswahl im Stand .....	52
3.3 Zwei Ganzkörperprogramme .....	59
3.4 Übungen für Bauch, Beine und Po .....	60
3.4.1 Übungsauswahl im Stand mit Beinmanschetten .....	61
3.4.2 Übungsauswahl im Stand nur mit dem Übungsband .....	69
3.4.3 Übungen mit dem Übungsband im Unterarmstütz .....	72

3.4.4	Übung im Sitz.....	74
3.4.5	Übung in der Seitenlage .....	75
3.4.6	Übungen in der Rückenlage .....	76
3.5	Anregungen für das Training in der Gruppe .....	78
3.5.1	Das energiereiche Ganzkörper-Kräftigungs-Workout mit dem Bodytrainer Tubing .....	78
3.5.2	Übungsabfolge im Ganzkörper-Kräftigungs-Workout .....	79
<b>4</b>	<b>Übungsabfolgen für einzelne Körperregionen .....</b>	<b>105</b>
4.1	Übungen für die obere Körperhälfte .....	105
4.2	Übungen für die untere Körperhälfte .....	124
4.3	Anregungen für Partnerübungen .....	131
<b>5</b>	<b>Dehnpositionen für die einzelnen Muskelgruppen .....</b>	<b>139</b>
<b>6</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>146</b>
<b>7</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>148</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>149</b>