



Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
1 Thera-Band® – das elastische Übungsband	9
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
2 Training mit elastischen Übungsbändern	17
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
3 Verschiedene Programme	33
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

INHALT

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
4	Übungsabfolgen für einzelne Körperregionen	105
4.1	Übungen für die obere Körperhälfte	105
4.2	Übungen für die untere Körperhälfte	124
4.3	Anregungen für Partnerübungen	131
5	Dehnpositionen für die einzelnen Muskelgruppen	139
6	Glossar	146
7	Literatur	148
	Bildnachweis	149