

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Gesundheitsförderung</b> .....	<b>7</b>
1.1 Definition Gesundheit .....	7
1.2 Gesundheitsbewusstes Handeln .....	8
1.3 Sport und Gesundheit .....	8
<b>2 Gesundheitsorientiertes Krafttraining</b> .....	<b>10</b>
2.1 Kraftausdauer .....	11
2.2 Training der Kraftausdauer .....	12
<b>3 Gerätetraining</b> .....	<b>14</b>
3.1 Kraftgeräte .....	14
3.2 Allgemeine Grundsätze zum Gerätetraining .....	15
<b>4 Kleingeräte</b> .....	<b>17</b>
4.1 Auswahl an Kleingeräten .....	17
4.2 Kräftigung mit Kleingeräten .....	18
4.3 Was muss beachtet werden? .....	20
<b>5 Präventives Verhalten gegen Risikofaktoren</b> .....	<b>22</b>
5.1 Rückenschmerzen .....	22
5.2 Osteoporose .....	28
5.3 Sturzprophylaxe .....	31
<b>6 Trainingsgestaltung und Übungskatalog</b> .....	<b>33</b>
6.1 Gesundheitsbewusstes Gerätetraining .....	33
6.2 Krafttraining mit Kleingeräten .....	54
6.2.1 Kräftigungstraining mit dem Power- und Pendelball® .....	54
6.2.2 Kräftigungstraining mit Brasils® .....	65
6.2.3 Kräftigungstraining mit Multiroll Functional® .....	74
6.2.4 Kräftigungstraining mit dem Aero-Step® .....	84
6.2.5 Kräftigungstraining mit dem Redondoball® .....	94
6.3 Kraft- und Mobilisationstraining ohne Geräte .....	102
<b>Literatur</b> .....	<b>108</b>
<b>Register</b> .....	<b>109</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>110</b>