

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Danksagung</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Zur Ausführung der Übungen mit dem Fit-Ball®</b>	<b>6</b>
3.1	Übungen mit dem Fit-Ball®	8
3.2	Übungen mit dem Fit-Ball® und dem Thera-Band®	52
3.3	Übungen mit dem Fit-Ball® und Hanteln	70
<b>4</b>	<b>Zur Ausführung der Übungen mit dem Flexi-Bar®</b>	<b>92</b>
4.1	Übungen mit dem Flexi-Bar®	94
<b>5</b>	<b>Zur Ausführung der Übungen am Dynair® Ballkissen XXL</b>	<b>130</b>
5.1	Balanceübungen am Dynair® Ballkissen XXL	130
5.2	Vibrationsübungen am Dynair® Ballkissen XXL	136
5.3	Kraftübungen am Dynair® Ballkissen XXL	138
5.4	Stabilisationsübungen am Dynair® Ballkissen XXL	152
<b>6</b>	<b>Die Muskulatur</b>	<b>168</b>
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>171</b>
<b>8</b>	<b>Bildnachweis</b>	<b>172</b>
<b>9</b>	<b>Impressum</b>	<b>172</b>