

Inhaltsverzeichnis

Vorwort V

Zu diesem Buch V

Grundlagen der Trainingstherapie 1

1. **Bedeutung der körperlichen Fitneß** 2
2. **Fitneß und körperliche Leistungsfähigkeit** 3
3. **Grundlagen des muskulären Trainings** 4
4. **Rehatrain in der muskulären Rehabilitation** 6
 - 4.1 Rehatrain 6
 - 4.2 Eigenschaften des Thera-Bandes 6
 - 4.3 Hinweise zur praktischen Anwendung 7
 - 4.4 Kraftmaschine versus Thera-Band 9
5. **Funktion der Skelettmuskulatur** 11
 - 5.1 Spannungsqualitäten der Skelettmuskulatur 11
 - 5.2 Regulation der Muskeldurchblutung 12
 - 5.3 Ursachen und Folgen der muskulären Ermüdung 13
 - 5.4 Anforderungsprofil der Wirbelsäulenmuskulatur 14
6. **Kondition** 16
 - 6.1 Kraft 17
 - 6.2 Ausdauer 18
 - 6.3 Koordination 18
7. **Trainingsphysiologische Aspekte der Kondition** 20
 - 7.1 Kraft 20
 - 7.2 Beweglichkeit 22
 - 7.3 Stabilisation 22
8. **Festlegung des Trainingsziels** 24
9. **Trainingsgestaltung** 26
 - 9.1 Einfluß der Belastungsreize auf das Rekrutierungsmuster der Muskelfasern 26

Inhalt

Krafttests und Übungen mit dem Thera-Band 29

10. Allgemeine Trainingshinweise 30

11. Obere Extremität 31

11.1 Stabilität des Schultergelenks 31

11.2 Stützfunktion im Ellbogen 31

11.3 Krafttests 32

11.4 Übungsprogramm 39

12. Rumpf und Wirbelsäule 69

12.1 Statik der Wirbelsäule 69

12.2 Krafttests 70

12.3 Übungsprogramm 76

13. Untere Extremität 111

13.1 Quadricepstraining 111

13.2 Krafttests 112

13.3 Übungsprogramm 119