

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 Quadriceptraining	111
13.2 Krafttests	112
13.3 Übungsprogramm	119