

# Was Sie in diesem Buch finden

Das vorbeugende Gesundheitstraining	6
<b>Gesundheit braucht motorische Kompetenzen</b>	<b>7</b>
Wie es zu diesem Buch kam	8
Effektiver Trainingsaufbau – für alle Muskeln und Muskelgruppen	8
Beim Üben zählen die Details	8
Einführung in das Muskeltraining	10
Das Zusammenspiel der Muskeln	10
Posturale und phasische Komponente der Motorik	12
Präventives Krafttraining mit dem Thera-Band®	14
Warum Krafttraining die Gelenke schützt	14
Effekte des Kräftigungstrainings	15
Was bedeutet Training im allgemeinen Sinn?	15
Wie wird ein Muskel stärker?	16
Macht Krafttraining unbeweglich?	18
Fitness aus der Westentasche	20
Muskelkraft schont die Gelenke	20
Eigenschaften und Anwendung des Thera-Bandes®	21
Aufbau und Planung eines Trainingsprogrammes	22
Trainierbarkeit und Alter	24
Die körperliche Belastbarkeit	25
Studienergebnisse	26
So testen Sie Ihren aktuellen Trainingszustand	28
Zur Übungsausführung	28
So dosieren Sie die Übungen	30

<b>Arme – vernachlässigte Alltagswerkzeuge</b>	<b>31</b>
Die Muskulatur der Arme	32
Testübungen für die Armmuskulatur	34
Trainingsprogramm für die Arme	41
<b>Rücken – Ausdruck von Einstellung und Leistungskraft</b>	<b>55</b>
Die Muskulatur des Rumpfes	56
Testübungen für die Rumpfmuskulatur	60
Trainingsprogramm für den Rumpf	67
<b>Beine – tragende Pfeiler und Garanten für Mobilität</b>	<b>85</b>
Die Muskulatur der Beine	86
Testübungen für die Beinmuskulatur	90
Trainingsprogramm für die Beine	97
Spezielle Übungsprogramme	115
Stichwortverzeichnis	126
Über die Autoren	127