

INHALT

So simpel und doch so effektiv	6
--------------------------------	---

○ DIE WELT DER BÄNDER 9

Elastische Bänder für Training und Therapie	10
Fakten zum Miniband	12
Ein Trainingstool für alle	15

○ DAS TRAINING MIT DEM MINIBAND 19

Widerstand formt den Körper	20
Krafttraining für schön geformte Muskeln	22
Drei Elemente für den Trainingserfolg	23
Isometrisches versus dynamisches Training	25
Wie eine Trainingseinheit aufgebaut wird	26
Widerstand durch Druck und Zug	30
Isolationsübungen versus Ganzkörperübungen	31
Vom Gleichgewicht und den kleinen Muskeln	34
Welches Band für welche Übung?	35
Körperhaltung zeigen	38
Die Atmung gezielt einsetzen	44

○ FIT MIT DEM MINIBAND 47

Die vier Trainingsbereiche im Detail	48
Der Übungsaufbau – einfach und übersichtlich	60
Die Übungen	62
Mobilisation	63
Ausdauer	68
Kraft	82
Übungen für den Rücken	82
Übungen für die Schultern	90

Übungen für die Arme	98
Übungen für die Brust	104
Übungen für den Bauch	110
Übungen für die Beine	138
Dehnen	164

○ **DIE TRAININGSPLÄNE** **171**

Trainingsplan auswählen – und los geht's	172
Start-up 1 für Einsteiger (30 Min.)	174
Start-up 2 für Einsteiger (45 Min.)	176
Powerfit 1 für Fortgeschrittene (45 Min.)	178
Powerfit 2 für Fortgeschrittene (60 Min.)	180
Maximum Power für ambitionierte Sportler und Profis (60 Min.)	182
Kraft für Bauch, Beine, Po (45 Min.)	184
Kraft für Rücken, Schultern, Rumpf (45 Min.)	186
Spezial für Läufer (45 Min.)	188

Anhang

Über den Autor	190
Übungsregister	191