

Vorwort	6	So fange ich an	24
Clever trainieren	9	So wird variiert	26
Bevor es losgeht!	10	Trainingspraxis: Training mit	
Arztcheck	10	dem Thera-Band®	33
Ausrüstung	12	Ideen zum Aufwärmen	34
Gut geplant	16	Spezifisches Aufwärmen mit Band	34
Trainingslehre Basics	16	Aufwärmen am Step	35
Individuell trainieren	19	Low-Impact-Bewegungsformen	36
1. Ziel	19	Aufwärmen mit Gymnastikball	38
2. Planung	19	Seilspringen	39
3. Durchführung	22	Basisübungen mit Thera-Band®	40
4. Kontrolle	23	Übungen für Hals und Nacken	42

Übungen für Schultern, Arme und Brust	46	Komplexübungen mit Thera-Band®	103
Die Schultermuskulatur	46	Stretch und Relax	112
Die Armmuskulatur	46	Thera-Band®-Programme	119
Die Brutmuskulatur	46	Fit in den Tag	119
Übungen für Unterarme und Hände	62	Zu Hause aktiv	119
Übungen für den Rücken	65	Power im Büro	121
Übungen für den Bauch	74	Fit und aktiv unterwegs	123
Übungen für Hüfte, Gesäß und Oberschenkel	82	Literaturverzeichnis	124
Übungen für die Unterschenkel und Füße	99	Übungsverzeichnis	124
		Stichwortverzeichnis	125
		Über die Autorin	127