

Inhalt

Vorwort.....	9
Funktionelles Krafttraining.....	11
Sensomotorisches Training	15
Trainingseffekte	18
Krafttraining mit dem Gymnastikband	19
Wirkungen & Vorteile.....	20
Übungsdurchführung.....	21
Methoden im Krafttraining.....	25
Planung des Krafttraining	26
Übungskatalog.....	29
Nacken & oberer Rücken	31
Brust & Schulter	41
Ober- & Unterarme.....	53
Hüfte, Gesäß & Oberschenkel	75
Unterschenkel & Füße	87
Komplexübungen.....	93
Anhang	105
Muskelübersicht.....	106
Literatur & Internet.....	109