

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 |