

Inhalt

Zu diesem Buch	8	Krafttests	28
Vorwort zur 5. Auflage	9	Die Schultermuskulatur	28
		Die Bauchmuskulatur	29
		Die Rückenmuskulatur	29
Kapitel 1: Die Anatomie des Rückens	10	Die Gesäßmuskulatur	30
Die Wirbelsäule	10		
Der Aufbau der Wirbelsäule	10	Kapitel 3: Atmung, Entspannung und Entlastung	31
Der Aufbau eines Wirbels	12		
Die physiologische Form der Wirbelsäule	14	Die Atemschule	31
Die Zwischenwirbelscheiben	16	Die Entspannung	33
 		Entspannungs-/Entlastungspositionen	34
Die Muskulatur des Stammes	19	Die Massage	34
Die dorsale Rumpfmuskulatur	20		
Die Hüftmuskulatur	22		
Die ventrale Rumpfmuskulatur	23	Kapitel 4: Das Krafttraining	36
Kapitel 2: Muskelfunktionstests		Statisches Krafttraining	37
	25	Dynamisches Krafttraining	38
		Koordination beim Krafttraining	40
Flexibilitätstests	26	Schädigungen durch ein Krafttraining	41
Die Dehnfähigkeit von Brust- und Schultermuskulatur	26		
Die Dehnfähigkeit der Brutmuskulatur	26	Kapitel 5: Flexibilität	44
Die Dehnfähigkeit des Hüftbeugers	27	Leistungsbegrenzende Faktoren der Flexibilität	45
Die Dehnfähigkeit der Oberschenkelvorderseite	27	Verbesserung der Flexibilität	45
Die Dehnfähigkeit der ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)	28	Das passiv-statische Stretching	46
		Das aktiv-statische Stretching	46

Das aktiv-dynamische Stretching	46	Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Theraband	69
Das Anspannungs-Entspannungs-Stretching (CHRS-Methode)	46	Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Pezziball	73
Kapitel 6: Der Pezziball als Übungsgerät	47	Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Theraband	79
Was macht den Pezziball so attraktiv?	47	Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule	85
Die Wahl des richtigen Pezziballs	49		
Rückenfreundliches Sitzen	49		
Das Sitzen auf dem Pezziball	50		
Kapitel 7: Das Theraband als Übungsgerät	52	Kapitel 10: Übungsformen zur Flexibilität	92
Die Wahl der richtigen Bandstärke	52	Übungen zur Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur	92
Die Pflege des Therabandes	54	Übungen zur Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur	93
Das Training mit dem Theraband	54	Übungen zur Dehnung der Rumpf- und Beinmuskulatur	95
Kapitel 8: Das Aufwärmen	56		
Gewöhnungsübungen mit dem Pezziball	57	Kapitel 11: Partner- und Gruppentraining	99
Spezielles Aufwärmen mit Pezziball und Theraband	58	Partnerübungen mit dem Pezziball	99
		Partnerübungen mit dem Theraband	103
		Circletraining	105
Kapitel 9: Übungsformen des Krafttrainings	61		
Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Pezziball	63	Kapitel 12: Trainingsprogramme	106
Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband	64	Die Übungseinheit	106
Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Pezziball	66	Der Aufbau einer Übungseinheit	107
		Der vorbereitende Teil: Das Aufwärmen	107
		Der Hauptteil	107
		Der abschließende Teil: Das Abwärmen	107

Minimalprogramme			
Trainingsprogramme für die Halswirbelsäule	107	Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule	116
Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule	108	Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule	116
Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule	109	Optimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur	117
Minimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur	110	Tägliches 15-Minuten-Programm	120
Tägliches 15-Minuten-Programm	111	Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden	121
Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden	113	Individuelle Trainingsgestaltung	122
Optimalprogramme			
Trainingsprogramm für die Halswirbelsäule	115	Anhang	124
	115	Literaturverzeichnis	124
	115	Herstellernachweis	124