

Inhalt

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

Das aktiv-dynamische Stretching
Das Anspannungs-Entspannungs-
Stretching (CHRS-Methode)

46

46

Kapitel 6: Der Pezziball als Übungsgerät

47

Was macht den Pezziball
so attraktiv?

47

Die Wahl des richtigen Pezziballs

49

Rückenfreundliches Sitzen

49

Das Sitzen auf dem Pezziball

50

Kapitel 7: Das Theraband als Übungsgerät

52

Die Wahl der richtigen
Bandstärke

52

Die Pflege des Therabandes

54

Das Training mit dem Theraband

54

Kapitel 8: Das Aufwärmen

56

Gewöhnungsübungen
mit dem Pezziball

57

Spezielles Aufwärmen mit
Pezziball und Theraband

58

Kapitel 9: Übungsformen des Krafttrainings

61

Übungen zur Kräftigung der
Hals- und Nackenmuskulatur
mit dem Pezziball

63

Übungen zur Kräftigung der
Hals- und Nackenmuskulatur
mit dem Theraband

64

Übungen zur Kräftigung der
Schulter- und Brustmuskulatur
mit dem Pezziball

66

Übungen zur Kräftigung der
Schulter- und Brustmuskulatur
mit dem Theraband

69

Übungen zur Kräftigung der
Rücken- und Bauchmuskulatur
mit dem Pezziball

73

Übungen zur Kräftigung der
Rücken- und Bauchmuskulatur
mit dem Theraband

79

Mobilisation und Stabilisation
der Wirbelsäule

85

Kapitel 10: Übungsformen zur Flexibilität

92

Übungen zur Dehnung der
Hals- und Nackenmuskulatur

92

Übungen zur Dehnung der
Schulter- und Brustmuskulatur

93

Übungen zur Dehnung der
Rumpf- und Beinmuskulatur

95

Kapitel 11: Partner- und Gruppentraining

99

Partnerübungen mit dem Pezziball

99

Partnerübungen mit dem Theraband

103

Circletraining

105

Kapitel 12: Trainingsprogramme

106

Die Übungseinheit

106

Der Aufbau einer Übungseinheit

107

Der vorbereitende Teil:

Das Aufwärmen

107

Der Hauptteil

107

Der abschließende Teil:

Das Abwärmen

107

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