

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Praxisorientierte Theorie</b>	
<b>1</b>	<b>Krafttraining</b> . . . . .	<b>3</b>
	<i>M. Fröhlich</i>	
1.1	Strukturierung der Kraft . . . . .	4
1.1.1	Messung von Kraft . . . . .	4
1.2	Wirkung des Krafttrainings . . . . .	5
1.3	Basismethoden des Krafttrainings . . . . .	6
1.3.1	Steuerung des gesundheitsorientierten Krafttrainings mittels Wiederholungszahl . . . . .	6
1.3.2	Maximalkrafttraining, Muskelaufbautraining und Kraftausdauertraining . . . . .	7
1.3.3	Einsatz- oder Mehrsatzttraining . . . . .	7
1.4	Krafttrainingsplanung und Adressatengruppe . . . . .	9
1.4.1	Periodisierungsmodelle . . . . .	9
1.4.2	Einstieg in ein Krafttraining . . . . .	10
1.4.3	Organisationsformen . . . . .	10
1.4.4	Adressatengruppe . . . . .	11
1.4.5	Allgemeines Ganzkörperkrafttraining . . . . .	11
	Literatur . . . . .	11
<b>2</b>	<b>Sensomotorisches Training</b> . . . . .	<b>13</b>
	<i>S. Steib, K. Pfeifer, A. Zech</i>	
2.1	Das sensomotorische System . . . . .	14
2.2	Sensomotorisches Training . . . . .	14
2.2.1	Ziele und Wirkungen eines sensomotorischen Trainings . . . . .	14
2.2.2	Inhalte des sensomotorischen Trainings . . . . .	16
2.2.3	Belastungsgestaltung und Progression des sensomotorischen Trainings . . . . .	17
2.2.4	Trainingsmethodische Aspekte: Praktische Gestaltung, Betreuung und Sicherheit . . . . .	18
	Literatur . . . . .	18
<b>3</b>	<b>Sportmotorischer Test für Erwachsene: Tests für Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene</b> . . . . .	<b>21</b>
	<i>J. Krell-Rösch, S. Tittlbach, K. Bös</i>	
3.1	Warum testen? . . . . .	22
3.2	Testdurchführung . . . . .	23
3.2.1	Vorbereitung: PAR-Q . . . . .	23
3.2.2	Test der motorischen Fähigkeiten . . . . .	23
	Literatur . . . . .	39
<b>4</b>	<b>Methodisch-didaktische Überlegungen beim Einsatz von Trainingsgeräten</b> . . . . .	<b>41</b>
	<i>H.-D. Kempf, H. Streicher, P. Wagner, M. Fröhlich</i>	
4.1	Übungen und Geräte . . . . .	42
4.1.1	Die Trainingsgeräte . . . . .	42
4.1.2	Die Übungen . . . . .	42
4.2	Organisationsformen in der Einzel- und Gruppenarbeit . . . . .	45
4.3	Methodische Hinweise für den Kursleiter . . . . .	46
4.3.1	Übungsvermittlung . . . . .	46
4.3.2	Ausgangsstellungen . . . . .	47
4.4	Fitnessstraining mit Hand- und Kleingeräten . . . . .	48

4.4.1	Besonderheiten beim Training mit älteren Menschen . . . . .	48
4.4.2	Besonderheiten beim Training mit Kindern und Jugendlichen . . . . .	52
	Literatur . . . . .	54
<b>5</b>	<b>Muskeln, Gelenke und Muskel-Faszien-Schlingen . . . . .</b>	<b>55</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
5.1	<b>Muskeln und Muskelfunktionen . . . . .</b>	<b>56</b>
5.1.1	Schultergürtelmuskulatur . . . . .	59
5.1.2	Schultergelenkmuskulatur . . . . .	60
5.1.3	Oberarmmuskulatur . . . . .	62
5.1.4	Unterarmmuskulatur . . . . .	63
5.1.5	Rumpfwandmuskulatur . . . . .	65
5.1.6	Hüft- und Gesäßmuskulatur . . . . .	68
5.1.7	Oberschenkelmuskulatur . . . . .	71
5.1.8	Unterschenkelmuskulatur . . . . .	72
5.2	<b>Gelenkbewegungen . . . . .</b>	<b>74</b>
5.3	<b>Muskel-Faszien-Schlingen . . . . .</b>	<b>84</b>
5.3.1	Muskelschlingen der Beine . . . . .	84
5.3.2	Muskelschlingen der Bauchwand . . . . .	86
5.3.3	Ventrale Rumpfdiagonalen . . . . .	86
5.3.4	Dorsale Rumpfdiagonalen . . . . .	87
5.3.5	Ganzkörperschlingen . . . . .	87
5.3.6	Muskelschlingen der Schulter . . . . .	87
5.3.7	Zusammenfassung . . . . .	92
	Literatur . . . . .	97

## II Die Übungen

<b>6</b>	<b>Thera-Band und Tube . . . . .</b>	<b>101</b>
	<i>H.-D. Kempf, C. Ziegler</i>	
6.1	<b>Wie funktioniert das Training mit dem Thera-Band/Tube? . . . . .</b>	<b>102</b>
6.2	<b>Wirksamkeit des Thera-Band-Trainings . . . . .</b>	<b>102</b>
6.3	<b>Der Umgang mit dem Thera-Band . . . . .</b>	<b>103</b>
6.3.1	Zum Gerät . . . . .	103
6.3.2	Fixierung . . . . .	103
6.3.3	Regelung des Widerstands . . . . .	103
6.3.4	Hinweise zu den Übungen mit dem Thera-Band . . . . .	104
6.3.5	Das Thera-Band/Tube in Kursangeboten . . . . .	104
6.4	<b>Übungen . . . . .</b>	<b>106</b>
6.4.1	Aufwärmübungen . . . . .	106
6.4.2	Rumpf und Wirbelsäule . . . . .	110
6.4.3	Obere Extremität: Schulter, Arm und Hand . . . . .	128
6.4.4	Untere Extremität: Hüfte, Bein und Fuß . . . . .	144
6.5	<b>Zirkeltraining . . . . .</b>	<b>152</b>
6.5.1	Einfacher Übungszirkel . . . . .	152
6.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene . . . . .	155
	Literatur . . . . .	158
<b>7</b>	<b>Gymstick . . . . .</b>	<b>159</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
7.1	<b>Wie funktioniert das Training mit dem Gymstick? . . . . .</b>	<b>160</b>
7.2	<b>Wirksamkeit des Trainings mit dem Gymstick . . . . .</b>	<b>160</b>

<b>7.3</b>	<b>Der Umgang mit dem Gymstick</b>	<b>160</b>
7.3.1	Zum Gerät	160
7.3.2	Fixierung	161
7.3.3	Regelung des Widerstands	162
7.3.4	Hinweise zu den Übungen mit dem Gymstick	163
7.3.5	Der Gymstick in Kursprogrammen	163
<b>7.4</b>	<b>Übungen</b>	<b>164</b>
7.4.1	Aufwärmübungen	164
7.4.2	Rumpf und Wirbelsäule	164
7.4.3	Obere Extremität: Schulter und Arm	168
7.4.4	Untere Extremität: Hüfte und Bein	172
<b>7.5</b>	<b>Zirkeltraining</b>	<b>176</b>
7.5.1	Einfacher Übungszirkel	176
7.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	179
	<b>Literatur</b>	<b>182</b>
<b>8</b>	<b>Gewichte: Kurzhantel, Langhantel und Kettlebell</b>	<b>183</b>
	<i>H.-D. Kempf, A. Strack</i>	
8.1	Wie funktioniert das Training mit Hanteln bzw. freien Gewichten?	184
8.2	Wirksamkeit des Hanteltrainings	184
8.3	Der Umgang mit freien Gewichten	185
8.3.1	Zum Gerät	185
8.3.2	Regelung der Intensität	186
8.3.3	Hinweise zu den Übungen mit Gewichten	186
8.3.4	Training mit freien Gewichten in Kursangeboten	187
8.4	Übungen	188
8.4.1	Aufwärmübungen	188
8.4.2	Rumpf und Wirbelsäule	190
8.4.3	Obere Extremität: Schulter und Arm	206
8.4.4	Untere Extremität: Hüfte und Bein	214
8.5	Zirkeltraining	224
8.5.1	Einfacher Übungszirkel	224
8.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	227
	<b>Literatur</b>	<b>230</b>
<b>9</b>	<b>Medizinball und Gewichtsball</b>	<b>231</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
9.1	Wie funktioniert das Training mit dem Medizin- und Gewichtsball? – »Old-School-Weg« zur Fitness	232
9.2	Wirksamkeit des Medizinballtrainings	232
9.3	Der Umgang mit dem Medizin- und Gewichtsball	233
9.3.1	Zum Gerät	233
9.3.2	Regelung der Intensität	233
9.3.3	Hinweise zu den Übungen mit dem Medizin- und Gewichtsball	233
9.3.4	Medizin- und Gewichtsballtraining in Kursangeboten	233
9.4	Übungen	234
9.4.1	Aufwärmübungen	234
9.4.2	Rumpf und Wirbelsäule	244
9.4.3	Obere Extremität: Schulter und Arm	264
9.5	Zirkeltraining	266
9.5.1	Einfacher Übungszirkel	266
9.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	269
	<b>Literatur</b>	<b>272</b>

<b>10</b>	<b>Fitnessball, Gymnastiball und Pezziball</b> .....	<b>273</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
10.1	Wie funktioniert das Training mit dem Fitnessball? .....	274
10.2	Wirksamkeit des Fitnessballtrainings .....	274
10.3	Der Umgang mit dem Fitnessball .....	275
10.3.1	Zum Gerät .....	275
10.3.2	Regelung der Intensität .....	275
10.3.3	Hinweise zu den Übungen mit dem Fitnessball .....	276
10.3.4	Der Fitnessball in Kursangeboten .....	277
10.4	Übungen .....	278
10.4.1	Aufwärmübungen .....	278
10.4.2	Rumpf und Wirbelsäule .....	288
10.4.3	Obere Extremität: Schulter und Arm .....	312
10.4.4	Untere Extremität: Hüfte und Bein .....	314
10.4.5	Entspannungsübungen .....	316
10.5	Zirkeltraining .....	318
10.5.1	Einfacher Übungszirkel .....	318
10.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene .....	321
	<b>Literatur</b> .....	<b>324</b>
<b>11</b>	<b>Slide-Training mit der Rutschmatte: FLOWIN®</b> .....	<b>325</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
11.1	Wie funktioniert das FLOWIN? .....	326
11.2	Wirksamkeit des Trainings nach dem Slide-Prinzip .....	326
11.3	Der Umgang mit dem FLOWIN .....	326
11.3.1	Zum Gerät .....	326
11.3.2	Regelung der Intensität .....	327
11.3.3	Hinweise zu den Übungen mit dem FLOWIN .....	327
11.3.4	Das FLOWIN in Kursangeboten .....	327
11.4	Übungen .....	328
11.4.1	Aufwärmübungen .....	328
11.4.2	Rumpf und Wirbelsäule .....	330
11.4.3	Obere Extremität: Schulter und Arm .....	342
11.4.4	Untere Extremität: Hüfte und Bein .....	344
11.5	Zirkeltraining .....	348
11.5.1	Einfacher Übungszirkel .....	348
11.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene .....	351
	<b>Literatur</b> .....	<b>353</b>
<b>12</b>	<b>Schlingentrainer</b> .....	<b>355</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
12.1	Wie funktioniert das Schlingentraining? .....	356
12.2	Wirksamkeit des Schlingentrainings .....	357
12.3	Der Umgang mit dem Schlingentrainer .....	357
12.3.1	Zum Gerät .....	357
12.3.2	Fixierung .....	357
12.3.3	Regelung der Intensität .....	358
12.3.4	Hinweise zu den Übungen mit dem Schlingentrainer .....	359
12.3.5	Der Schlingentrainer in Kursangeboten .....	359
12.4	Übungen .....	360
12.4.1	Rumpf und Wirbelsäule .....	360
12.4.2	Obere Extremität: Schulter und Arm .....	372
12.4.3	Untere Extremität: Hüfte und Bein .....	380

<b>12.5</b>	<b>Zirkeltraining</b>	<b>388</b>
12.5.1	Einfacher Übungszirkel	388
12.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	391
	Literatur	394
<b>13</b>	<b>Stabilisationstrainer und andere instabile Unterlagen</b>	<b>395</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
13.1	Wie funktioniert das Training mit dem Stabilisationstrainer?	396
13.2	Der Umgang mit dem Stabilisationstrainer und anderen instabilen Unterlagen	396
13.2.1	Zum Gerät	396
13.2.2	Übungsabfolge mit dem Stabilisationstrainer	396
13.2.3	Regelung der Intensität	396
13.2.4	Hinweise zu den Übungen mit dem Stabilisationstrainer	398
13.3	Übungen	400
13.3.1	Aufwärmübungen	400
13.3.2	Koordinationsübungen mit Stabilisationstrainer und anderen instabilen/labilen Unterlagen	400
13.3.3	Rumpf und Wirbelsäule	416
	Literatur	426
<b>14</b>	<b>Stab</b>	<b>427</b>
	<i>H.-D. Kempf</i>	
14.1	Wie funktioniert das Training mit dem Stab?	428
14.2	Der Umgang mit dem Stab	428
14.2.1	Zum Gerät	428
14.2.2	Regelung der Intensität	428
14.2.3	Hinweise zu den Übungen mit dem Stab	428
14.3	Übungen	429
14.3.1	Partnerübungen	429
	Literatur	448
<b>15</b>	<b>Schwingstab</b>	<b>449</b>
	<i>M. Herbsleb, C. Puta</i>	
15.1	Wie funktioniert das Training mit dem Schwingstab?	450
15.2	Wirksamkeit des Schwingstabtrainings	450
15.3	Der Umgang mit dem Schwingstab	450
15.3.1	Zum Gerät	450
15.3.2	Regelung der Intensität	451
15.3.3	Hinweise zu den Übungen mit dem Schwingstab	451
15.3.4	Der Schwingstab in Kursangeboten	451
15.4	Übungen	454
15.4.1	Aufwärmen	455
15.4.2	Rumpf und Wirbelsäule	456
15.4.3	Untere Extremität: Hüfte und Bein	462
15.4.4	Obere Extremität: Schulter und Arm	470
15.5	Zirkeltraining	482
15.5.1	Zirkeltraining mit geringerer Komplexität der integrierten faszialen Verbindungen	482
15.5.2	Zirkeltraining mit höherer Komplexität der integrierten faszialen Verbindungen	485
	Literatur	487
	<b>Serviceteil</b>	<b>489</b>
	Stichwortverzeichnis	490