

Inhaltsverzeichnis

I Praxisorientierte Theorie

1 Krafttraining	3
<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 Maximalkraftraining, Muskelaufbaustraining und Kraftausdauertraining	7
1.3.3 Einsatz- oder Mehrsatztraining	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
2 Sensomotorisches Training	13
<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
3 Sportmotorischer Test für Erwachsene: Tests für Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene	21
<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
4 Methodisch-didaktische Überlegungen beim Einsatz von Trainingsgeräten	41
<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 Fitnesstraining 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
5	Muskeln, Gelenke und Muskel-Faszien-Schlingen	55
	<i>H.-D. Kempf</i>	
5.1	Muskeln und Muskelfunktionen	56
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	Gelenkbewegungen	74
5.3	Muskel-Faszien-Schlingen	84
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	Ganzköperschlingen	87
5.3.6	Muskelschlingen der Schulter	87
5.3.7	Zusammenfassung	92
	Literatur	97

II Die Übungen

6	Thera-Band und Tube	101
	<i>H.-D. Kempf, C. Ziegler</i>	
6.1	Wie funktioniert das Training mit dem Thera-Band/Tube?	102
6.2	Wirksamkeit des Thera-Band-Trainings	102
6.3	Der Umgang mit dem Thera-Band	103
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	Übungen	106
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	Zirkeltraining	152
6.5.1	Einfacher Übungszirkel	152
6.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	155
	Literatur	158
7	Gymstick	159
	<i>H.-D. Kempf</i>	
7.1	Wie funktioniert das Training mit dem Gymstick?	160
7.2	Wirksamkeit des Trainings mit dem Gymstick	160

7.3	Der Umgang mit dem Gymstick	160
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
7.4	Übungen	164
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
7.5	Zirkeltraining	176
7.5.1	Einfacher Übungszirkel	176
7.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	179
	Literatur	182
8	Gewichte: Kurzhantel, Langhantel und Kettlebell	183
	<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
	Literatur	230
9	Medizinball und Gewichtsball	231
	<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
	Literatur	272

10	Fitnessball, Gymnastiball und Pezziball	273
<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
Literatur		324
11	Slide-Training mit der Rutschmatte: FLOWIN®	325
<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
Literatur		353
12	Schlingentrainer	355
<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

12.5	Zirkeltraining	388
12.5.1	Einfacher Übungszirkel	388
12.5.2	Übungszirkel für Fortgeschrittene	391
	Literatur	394
13	Stabilisationstrainer und andere instabile Unterlagen	395
	<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
14	Stab	427
	<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
15	Schwingstab	449
	<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
	Serviceteil	489
	Stichwortverzeichnis	490