

» Inhalt

» Vorwort	7
» Die aufrechte Haltung	8
» Das Training	9
Was wird trainiert	9
Wie wird trainiert. Über Spieler und Gegenspieler	10
Womit wird trainiert	11
<i>Training mit dem Fitnessband</i>	11
<i>Fitnessband oder Tubing-Band</i>	12
<i>Übungen mit dem Gymnastikball</i>	12
<i>Training mit dem eigenen Körpergewicht</i>	13
Statische und dynamische Übungen	14
Wie oft wird trainiert	15
Ausdauer- und Krafttraining kombinieren	16
Vor dem Training – Aufwärmen	17
Die Übungen im Buch	17
» Haltungsfehler und mögliche Ursachen	18
» Übungen zur Mobilisation	20
» Muskulatur der Körperrückseite	32
Oberflächliche Rückenmuskulatur	33
Tiefe Rückenmuskulatur	33
Schultermuskulatur	34
» Training der Rückenmuskulatur	35
Übungen zur Stärkung des oberen Rückens, der Nacken- und Schultermuskulatur	35
Rücken- und Schultertraining mit dem Fitnessband	43
Übungen zur Stärkung des breiten Rückenmuskels	49
Übungen zur Stärkung des unteren Rückens und der Rückenstreckmuskulatur	57
Rückentraining mit dem Gymnastikball	65

» Muskulatur der Körpervorderseite	70
Oberflächliche und tiefe Brustmuskulatur	71
Gerade und schräge Bauchmuskulatur	71
» Training der Brust-, Bauch- und Rumpfmuskulatur	73
Übungen zur Stärkung der Brustmuskulatur	73
Übungen zur Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur	80
Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	91
» Perfektes Dehnen	96
Training der Beweglichkeit	96
Wie wird gedehnt	97
Wann und wie oft wird gedehnt	97
Welche Wirkung hat Dehnen	98
Trainingsspezifische Hinweise	98
Dehnungsübungen	99
» Fachliteratur, Websites, Bildnachweis	112