

# » 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

*Training mit dem Fitnessband* 11

*Fitnessband oder Tubing-Band* 12

*Übungen mit dem Gymnastikball* 12

*Training mit dem eigenen Körpergewicht* 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

» <b>Muskulatur der Körpervorderseite</b>	70
Oberflächliche und tiefe Brustmuskulatur	71
Gerade und schräge Bauchmuskulatur	71
» <b>Training der Brust-, Bauch- und Rumpfmuskulatur</b>	73
Übungen zur Stärkung der Brustmuskulatur	73
Übungen zur Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur	80
Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur	91
» <b>Perfektes Dehnen</b>	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
» <b>Fachliteratur, Websites, Bildnachweis</b>	112