

Einführung in das Fitnessbandtraining	6	Armkreisen im Squat	26
Das Training mit dem Fitnessband	7	Rotieren	28
Stabilisation und Koordination	7	Knieheben mit Widerstand	29
Die Übungen in diesem Buch	8	Ski-Hocke	30
		Boxen	31
		X-Men diagonal	32
Einsatzbereiche des Fitnessbandes	9		
Kraftzuwachs	9	Übungen für die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur	33
Präventives Gesundheitstraining	9	Trizeps-Kick einarmig	34
Rehabilitatives Muskeltraining	10	Trizeps-Zug seitlich	35
		Trizeps-Kick mit beiden Armen	36
Der Umgang mit dem Fitnessband	11	Bizeps-Hammer-Curl	37
Bandstärke	11	Bizeps-Curl außenrotiert	38
Bandlänge	11	Armzug wechselseitig	39
Handhabung und Pflege	12	Schulter-Curl	40
Wicklung und Fixierung	12	Innenrotation	42
Zubehör	14	Weiter Liegestütz	43
		Frontziehen	44
Ausgangspositionen	14	Brustpresse	45
Aufrechter Stand	14	Brustzug	46
Grätschstand	15		
Aufrechter Sitz	15	Übungen für die Rücken- und Nackenmuskulatur	47
Ausfallschritt	16	Strecken der Halswirbelsäule	48
Kanutenstand	16	Kopfdrehen im Sitz	49
Bauchspannung	17	Schwanenhals	50
		Rumpfheben in der Bauchlage	51
Die Trainingsplanung	17	Rumpfbeuge im Kanutenstand	52
Sie sind Einsteiger	18	Weites Rudern	53
Sie sind bereits aktiv	19	Starker Armzug rücklings	54
Sie sind schon ein Profi	19	Rücken runden	55
		Einbeinstand	56
Hinweise zu diesem Buch	20	Scheibenwischer	57
		Langsitz	58
Aufwärm- und Ausdauerübungen	21		
Schulterkreisen	22		
Katzenbuckel im Stand	23		
Bruststrekker	24		
Ausfallschritt	25		

Übungen für die Bauchmuskulatur	59	Beinstrecken im Einbeinstand	83
Rumpf-Twist	60	Wadenpower	84
Rumpf-Twist mit Armeinsatz	61		
Knieheber	62	Übungen für den gesamten Körper	85
Schräger Crunch	63	Power-Squat	86
C-Curve	64	Einbeiniger Power-Squat	87
Beinzug	65	Schwimmer	88
Seitlicher Beinzug	66	High Jump	90
Knieheben im Seitstütz	67	Diagonalzug im Squat	92
Armzug im Seitstütz	68	Kanutenstand rücklings	93
Bein-Push	69	Liegestütz diagonal	94
Gerader Crunch	70	Crunch mit Brustzug	95
		Einbeinige Planke	96
		Tiefes Plié	98
Übungen für die Bein- und Gesäßmuskulatur	71	Seitlicher Ausfallschritt	99
Becken-Lift	72	Seitliches Klappmesser	100
Po-Lift einbeinig	73		
Bein-Lift im Seitstütz	74	Dehnübungen	101
Einbeinige Kniebeuge	75	Flankendehnung	102
Kick-Back	76	Vierfüßerstand	103
Seitzug innen	78	Rutschhalte	104
Seitzug außen	79	Kobra	105
Knie-Lift im Stand	80	Liegender Flamingo	106
Flamingo	81	Mobilisierung der Wirbelsäule	107
Halber X-Men	82	Po-Stretch	108
		Schneidersitz	109
		Hürdensitz	110
		Hüftöffner	111
		Trainingsprogramme	112
		Starker Rumpf	114
		Körperstraffung	117
		Fit am Arbeitsplatz	120
		Intensiv-Work-out	123
		Intensives Dehnen	126