

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

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
Übungen für die Bein- und		Tiefes Plié	98
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	Vierfüßlerstand	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