

Inhaltsverzeichnis

1	Thera-Band-Übungen	1
	<i>H.-D. Kempf, C. Ziegler</i>	
1.1	Armzug (Drehmomente)	2
1.2	Gesäßheben und Beine nach oben schieben, Reverse Curl-up	4
1.3	Ganzkörperübungen in Seitenlage und Seit-/Unterarmstütz	6
1.4	Armheben in U-Halte, diagonales Armheben	10
1.5	Schulterheben	12
1.6	Stoß- und Wurfbewegung	14
1.7	Kniebeuge	18
1.8	Hüftdrehen ein- und auswärts	22
1.9	Training der Fußmuskulatur	26
2	Gymstick-Übungen	29
	<i>H.-D. Kempf</i>	
2.1	Rückenheben	30
2.2	Rückenstrecken	32
2.3	Rumpfdrehen in Vor- und Rückbeuge	34
2.4	Bauchpresse, Sit-up	36
2.5	Gesäßheben	38
2.6	Armbeugen, Armstrecken	40
2.7	Armrückheben	42
2.8	Ausfallschritt	44
2.9	Beinabspreizen, Beinrückführen	46
3	Hantel-Übungen	49
	<i>H.-D. Kempf, A. Strack</i>	
3.1	Oberkörperstrecken	50
3.2	Bein- und Rumpfseitheben, Seitstütz	54
3.3	Rudern vorgebeugt	56
3.4	Schulterheben, Powerzug	58
3.5	Armbeugen	60
3.6	Löffeln und Eingießen, Beugen und Strecken	62
4	Medizin- und Gewichtsballübungen	65
	<i>H.-D. Kempf</i>	
4.1	Gewichtsballwerfen im Stand	66
4.2	Rotationswurf (mit Partner, Wand)	68
4.3	Achterkreisen, Bauch Curl	70
4.4	Scheibenwischer	72
4.5	Rumpfdrehen, Rocky gebeugt	74
4.6	Diagonal Crunch, Medizinball-Sit-up, Zehenschnappen	76
4.7	Liegestütz	78
4.8	Kniebeugevariationen	80
4.9	Beinabspreizen mit Gewichtsball	82

5	Fitnessball-Übungen	85
	<i>H.-D. Kempf</i>	
5.1	Stabilisation im Sitz	86
5.2	Vierfüßler, Waage, Maikäfer	88
5.3	Ausrollen im Unterarmstütz	92
5.4	Seitheben	94
5.5	Seitstütz	96
5.6	Kniebeuge Fitnessball	98
5.7	Brücke am Boden	100
6	FLOWIN®- Übungen	103
	<i>H.-D. Kempf</i>	
6.1	Slide: Rutschen seitwärts	104
6.2	Kobra, Kraulen	106
6.3	Wischen	108
6.4	Beineanziehen, Brücke	110
7	Schlingentrainer- Übungen	113
	<i>H.-D. Kempf</i>	
7.1	Breitbeiniger Golfschwung	114
7.2	Crunch mit Power-Lift	116
7.3	Bizeps Curl, Trizeps Curl, Armzug zurück	118
7.4	Oberschenkel Curl	120
8	Übungen mit dem Stabilisationstrainer	123
	<i>H.-D. Kempf</i>	
8.1	Arme bewegen	124
8.2	Schwingstab (Propriomed)	126
8.3	Beine bewegen	130
8.4	Gehen	132
8.5	Hüpfen einbeinig, Laufen	134
8.6	Sitz auf einer instabilen Unterlage	136
8.7	Ball rollen und Beine senken	138
8.8	Käfer, Frosch	140
8.9	Brücke	142
8.10	Diagonales Arm- und Beinheben	144
9	Stab-Übungen	147
	<i>H.-D. Kempf</i>	
9.1	Stabumgreifen, Stabwerfen und -fangen	148
	Serviceteil	153
	Stichwortverzeichnis	154