

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Am laufenden Band 9

Elastisches Latexband	10
Elastizität	10
Latexfrei?	12
Pflege	12
Kosten	13

Selbsttest: Welches Band brauche ich? 16

Fitness	16
Farbe	16

Technik zum Anfassen 18

Wicklung für die Hände	18
Fixierung für die Füße	19

Bandbreite von Anwendungen 20

Mobilisierung	20
Stretching	21
Kräftigung	22
Koordination	23

Trainingstipps: Zug um Zug zu mehr Beweglichkeit 25

Thera-Band in Bewegung 27

Übungen für Einsteiger	28
1. Nacken: Keine Ahnung	28
2. Schultergelenk: Schiebetür	30
3. Arme: Strecken	32
4. Hände: Komm zu mir	34
5. Rücken: Schmetterling rücklings	36
6. Beine: Außenseite	38
7. Rumpf: Zappelphilipp	40

Varianten für Fortgeschrittene	42
1. Nacken: Schildkröte	42
2. Schultergelenk: X-Form	46
3. Arme: Beugen	48
4. Brust: Auto schieben	50
5. Rücken: Rudern im Liegen	52
6. Beine: Innenseite	54
7. Rumpf: Fensterputzen	56
Workout für Profis	60
1. Schultergürtel: Haltung bewahren	60
2. Rotatoren-Manschette: Türsteher	62
3. Brust: Schmetterling	64
4. Rücken: In die Länge ziehen	66
5. Gesäß: Anlauf nehmen	68
6. Bauch: Einrollen	70
7. Rumpf: Unterarmstütz	72
Trainingstagebuch	74
Entspannung und Wohlbefinden	78
Faszienmassage	79
Tapingverbände	81
 Sturzprophylaxe für Senioren	 83
Lebensnahe Übungen	84
1. Ganzkörper: Stehaufmännchen	84
2. Arme: Anziehpuppe	86
3. Beine: Spinne	88
 Danksagung	 91
Sponsoren	92
Widmung	92
Infoservice	93
Literatur	93
Internetadressen	94
Register	95