

Einleitung		9
<b>Teil I</b>	<b>Wissenschaftliche Aspekte des Schlingentrainings</b>	<b>11</b>
Kapitel 1	Die Grundlagen des Schlingentrainings	13
Kapitel 2	Vorzüge des Schlingentrainings	23
Kapitel 3	Die richtige Montage und Einstellung	29
Kapitel 4	Den Fitnessstand überprüfen	35
<b>Teil II</b>	<b>Die Übungen</b>	<b>43</b>
Kapitel 5	Oberkörperübungen	45
Kapitel 6	Unterkörperübungen	97
Kapitel 7	Rumpfübungen	147
<b>Teil III</b>	<b>Trainingsprogramme für den TRX®-Schlingentrainer</b>	<b>171</b>
Kapitel 8	Grundlagen der Programmerstellung	173
Kapitel 9	Das Ganzkörper-Konditionstraining	181
Kapitel 10	Präventionstraining	191
Kapitel 11	Maximalkraft und Schnellkraft	195
Kapitel 12	Schnelligkeit und Agilität	205
Kapitel 13	Balance, Stabilität und Flexibilität	213
Bibliografie		219
Über den Autor		221
Übungsübersicht		222