

# Inhalt

Einleitung – Warum dieses Buch?	7
Was erwartet Sie in diesem Buch?	10
Über das Zugbandkonzept	12
Für wen ist das Zugbandkonzept geeignet?	13
Zugbandkonzept vs. Gerätetraining	15
Vorteile des Zugbandkonzepts	20
Eine kurze Trainingslehre – die motorischen Fähigkeiten	24
Kraft	25
Erscheinungsformen des Krafttrainings	27
Wichtige Auswirkungen eines Krafttrainings mit dem Zugband	29
Ausdauer	31
Schnelligkeit	32
Beweglichkeit	33
Koordinationstraining	37
Literatur	39
Trainieren mit dem Zugband	40
Grundsätze zur Steuerung des Zugbandtrainings	41
Belastungsnormative und Pausengestaltung	41
Trainingsorganisationsformen	48
Wahl der Zugbänder	50
Befestigung	51

Griffarten	54
Bewegungsausführung	56
Körperhaltung	57
Intensität	59
Atmung	60
Übungsauswahl	61
<b>Übungskatalog</b>	<b>63</b>
Rumpfkraft	63
Oberkörper- und Schulterkraft	84
Brust	84
Rücken	92
Schulter	111
Bein- und Hüftkraft	123
Movement Prep und Stretching	147
Movement Prep	147
Stretching	161
<b>Trainingspläne</b>	<b>175</b>
Erstellen des eigenen Trainingsplans	175
Trainingspläne	179