

# Inhalt

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

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