

INHALT

Vorwort	4
KURZE »GERÄTE«-EINWEISUNG	7
Die Erfolgsgeschichte des Latexbandes	8
Welches Band ist das richtige für dich?	9
Vor- und Nachteile des Trainings mit Fitnessbändern	11
CRASHKURS TRAININGSPLANUNG	17
Die grobe Theorie dahinter:	
Einführung in die Trainingslehre	18
Umsetzung in die eigene Trainingsplanung	26
Wichtig: Auf den eigenen Körper hören	33
Fitnesstest	36

AN DIE BÄNDER, FERTIG, LOS ...	41
Warm-up	42
Übungen für die Beine	48
Übungen für die Brust	58
Übungen für den Rücken	70
Übungen für die Schultern	84
Übungen für den Bizeps	92
Übungen für den Trizeps	98
Übungskombinationen	106
Übungen mit dem Miniband	116
Cool-down	135
Workouts	136
Impressum	144
Register	142