

Inhalt

TEIL 1: DER EINSTIEG	4
Über Training mit Fitnessbändern	6
Gute Gründe	8
Worauf es ankommt	12
Dein Home-Gym	15
Training und Sicherheit	21
 TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	 25
Grundlagen	26
Trainingsprinzipien	27
 TEIL 3: DER AUFBAU DES WORK-OUTS	 34
Trainingsphasen	36
Mobility	38
Dehnen	47
 TEIL 4: DEIN KRAFTTRAINING	 56
Der Start	58
Work-outs	60
 TEIL 5: DIE ÜBUNGEN	 72
So führst du die Übungen aus	74
Übungen für den Oberkörper	77
Übungen für den Rumpf	121
Übungen für Gesäß und Beine	146
 Quellenverzeichnis	 172
Zum Schluss	173
Personaltraining	174