

Mirelle Dorit Herpel

richtig

blvsportpraxistop

trainieren mit dem

thera-band



blv

796.41

Vorwort	7	Übungen für Schultern, Arme und Brust	46
»Fitness aus der Hosentasche«	7	Die Schultermuskulatur	46
Geniales Bewegungskonzept	7	Die Armmuskulatur	46
Training heißt Prävention	7	Die Brustmuskulatur	47
Ganzheitlich trainieren	8	Übung 5 Armaußenrotation →	47
Thera-Band-Training und Ausdauertraining	8	Übung 6 Arminnenrotation →	48
Wo und wann Sie wollen!	8	Übung 7 Armseitheben →	49
Lebensphilosophie	8	Übung 8 Armvorheben →	50
		Übung 9 Armrückführen (Retroversion) →	51
Clever trainieren	9	Übung 10 Aufrechtes Rudern ↗	52
Bevor es losgeht!	9	Übung 11 Nackendrücken ↗	53
Arztcheck	9	Übung 12 Armbeugen (Biceps Curl) →	54
Ausrüstung	10	Übung 13 Armstrecken (Triceps Extension) →	55
Gut geplant	15	Variation Retroversion und Kickback ↗	56
Trainingslehre Basics	15	Übung 14 Kombination Biceps-Triceps ↗	57
Individuell trainieren	18	Übung 16 Liegestütz → – ↗	58
1. Ziel	18	(je nach Ausführung)	58
2. Planung	18	Übung 17 Fliegende Bewegung und Criss Cross →	59
3. Durchführung	21	Übung 18 Butterfly und Vorhochheben ↗	60
4. Kontrolle	23	Übungen für Unterarme und Hände	61
So fange ich an	23	Übung 19 Daumengrundgelenkübung →	62
So wird variiert	25	Übung 20 Gas geben →	63
		Übung 21 Hammerübung →	63
Trainingspraxis:		Übungen für den Rücken	64
Training mit dem Thera-Band	34	Übung 22 Rudern eng →	66
Ideen zum Aufwärmen	34	Übung 23 Rudern weit →	67
Spezifisches Aufwärmen mit Band	34	Variation Rudern weit mit Rotation ↗	68
Aufwärmen am Step	35	Übung 24 Pfeil und Bogen →	68
Low-Impact-Bewegungsformen	36	Übung 25 Adler →	69
Aufwärmen mit Gymnastikball	38	Übung 26 Aufrichtung mit Rotation →	70
Seilspringen	40	Übung 27 Latziehen →	70
Basisübungen mit Thera-Band	41	Variation Latziehen in Bauchlage auf instabiler Unterlage ↗	71
Übungen für Hals und Nacken	43	Variation Latziehen, vorgebeugt, mit Partner ↗	72
Übung 1 Kopf-Rotation ↗	43	Übung 28 Oberkörperaufrichtung im Sitzen →	72
Übung 2 Kopfeigen vor →	43	Übung 29 Diagonal Lift ↗	73
Übung 3 Kopfeigen seit →	44		
Übung 4 Kopf aufrichten →	45		

Übungen für den Bauch	74	Übung 54 Wadenheben →	101
Übung 30 Crunch →	75	Übung 55 Fußstrecken (Plantarflexion) →	101
Fokus Beckenboden	76	Übung 56 Fußbeugen (Dorsalflexion) →	102
Variation Klassischer Crunch mit Türanker →	76	Übung 57 Fußwinken lateral →	102
Variation mit Partner Crunch ↗	78	Übung 58 Fußwinken medial →	103
Übung 31 Twisted Crunch →	78	Komplexübungen mit Thera-Band	104
Übung 32 Beckenstoß ↗	79	Übung 59 Pferdchen →	105
Übung 33 Rumpfsseitneigen →	80	Übung 60 Skiläufer ↑	106
Übung 34 Rumpfbeugen →	80	Übung 61 Fliegender Adler ↑	106
Übung 35 Rumpfbeugen diagonal →	81	Übung 62 Superman ↑	107
Übung 36 Beinschaukel ↗	82	Übung 63 Umgefallene Statue ↑	108
Übung 37 Lateralflexion ↗	82	Übung 64 Crunchy Nut ↑	109
Übungen für Hüfte, Gesäß und Oberschenkel	83	Übung 65 Käfer ↑	109
Übung 38 Knieheben gegen das Band →	84	Übung 66 Oberkörperrotation ↗	110
Übung 39 Knieheben zur Seite →	85	Übung 67 Diagonal Lift im Stehen ↗	111
Übung 40 Hüftaußenrotation →	85	Übung 68 Lunge mit Nackendrücken ↑	112
Übung 41 Hüftstrecken (Hip Extension) →	86	Übung 69 Brustpresse (und Bein Strecken) in Rückenlage auf instabiler Unterlage ↑	112
Übung 42 Beinstoß →	87	Stretch und Relax	113
Übung 43 Beckenheben einbeinig ↗	88	Dehnung der Nackenmuskulatur	114
Übung 44 Beinabduktion, Sitz →	89	Dehnung vordere Schultermuskulatur und Armbeuger	115
Übung 45 Beinabduktion, Stand →	90	Dehnung der Armstreckmuskulatur	116
Variation Beinabduktion in Seitlage →	91	Dehnung der Brustmuskulatur und des unteren Rückens	116
Variation Beinabduktion in Seitlage mit Leg Curl und Knee Lift ↗	91	Dehnung der oberen Rückenmuskulatur	117
Übung 46 Step Touch mit Side Leg Lift in der Fortbewegung →	93	Dehnung des Rückenstrecker	117
Übung 47 Beinadduktion →	93	Dehnung Schenkelanzieher (Adduktoren) und Gesäß	118
Übung 48 Beinbeugen (Leg Curl) →	94	Dehnung der Beinstreck- und Hüftbeugemuskulatur	118
Variation Leg Curl sitzend →	95	Dehnung der Beinbeuge- und Hüftstreckmuskulatur	119
Variation Leg Curl im Unterarmstütz →	95	Dehnung der Wadenmuskulatur	119
Übung 49 Beinstrecken (Leg Extension) →	96	Thera-Band-Programme	120
Übung 50 Kniebeuge (Squat) →	97	Fit in den Tag	120
Übung 51 Ausfallschritt (Lunge) ↗	98	Zu Hause aktiv	120
Übung 52 Hüftstrecken →	99	Power im Büro	123
Übung 53 Schuhplattler ↗	99	Literaturverzeichnis	126
Übungen für die Unterschenkel und Füße	100	Register	126