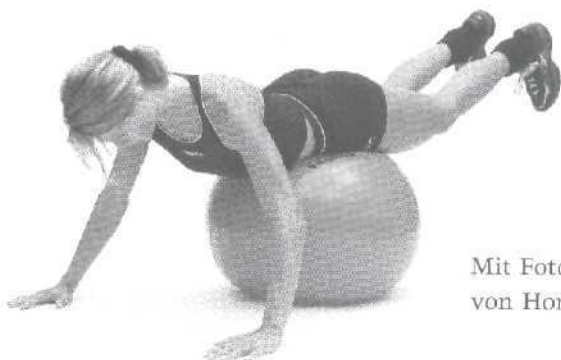


Hans-Dieter Kempf

796,41
796,035

Rückentraining mit dem **Thera-Band®**

FIT UND GESUND MIT KLEINGERÄTEN



Mit Fotos
von Horst Lichte

ROWOHLT TASCHENBUCH VERLAG

Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung

796,41

Inhalt

Einführung 7

Bewegungsmangel –

eine bedeutende Ursache von Rückenschmerzen 7

Intensives Training hilft bei Rückenschmerzen 9

Rückentraining: Mehr als ein Training der Rückenmuskeln 11

Rückenmuskulatur – ein komplexes Verspannungssystem 11

Bauchmuskulatur – ein wichtiger Stabilisator der Haltung 12

Muskelschlingen bestimmen unsere Bewegungen 14

Der Rücken-Test 16

Test der Körperhaltung im Stehen 16

Test einzelner Muskelgruppen auf Kraft bzw. Kraftausdauer 17

Test einzelner Muskelgruppen auf Verkürzung (Beweglichkeit) 20

Test der Koordination 22

Trainingssteuerung im Rückentraining 24

Trainingsziele 24

Übungsauswahl 26

Training für Einsteiger 27

Training für Fortgeschrittene 31

Allgemeine Hinweise zu den Übungen 31

Die Übungen 33

Übungen zum Aufwärmen und Lockern 34

Übungen mit dem Fitnessball 40

Übungen mit dem Thera-Band 74

Übungen mit Kleinhanteln 111

Übungen mit der Trainingsbank (Back i.T.) 143

Die Übungsprogramme 155

Übungsprogramm Fitnessball (Einsteiger) 156

Übungsprogramm Fitnessball (Fortgeschrittene) 158

Übungsprogramm Thera-Band (Einsteiger) 160

Übungsprogramm Thera-Band (Fortgeschrittene)	162
Übungsprogramm Kleinhantel (Einsteiger)	164
Übungsprogramm Kleinhantel (Fortgeschrittene)	166
Übungsprogramm Dehnung und Mobilisation	168

Übungsschwerpunkte bei vorhandenen Krankheitsbildern	174
--	-----

Anhang 184

Der Muskelapparat	184
Literatur	190
Der Autor	192