

Geiger / Schmid

MUSKELTRAINING

mit dem Thera-Band

Das Übungsprogramm
für Fitness und Therapie

BLY aktiv + gesund

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	7
Gesundheitsförderndes Kräftigungstraining mit dem Thera-Band	8
Fitneß aus der Westentasche	9
Eigenschaften und Anwendung des Thera-Bandes	10
Aufbau und Planung eines Trainingsprogrammes	12
Der therapeutische Anwendungsbereich	12
Der leistungsorientierte Anwendungsbereich	12
Trainierbarkeit und Alter	13
So testen Sie Ihren aktuellen Trainingszustand	16
Richtige Ausführung der Übungen	16
So dosieren Sie die Übungen richtig	18
<hr/>	
Die Muskulatur der Arme	19
Testübungen	20
Trainingsprogramm	26
<hr/>	
Die Muskulatur des Rumpfes	41
Testübungen	44
Trainingsprogramm	50
<hr/>	
Die Muskulatur der Beine	69
Testübungen	72
Trainingsprogramm	78
<hr/>	
Spezielle Übungsprogramme	96