

Andrea Röwekamp

THERABAND & PEZZIBALL

*MODERNES TRAINING
FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN*

COPRESS
SPORT

Inhalt

tion:
Service Dr. Helmut Neuberger
schumannCmbH

laggestaltung: Stiebner Verlag
nem Entwurf von Studio
I.München

o:jump/vey

ingen Innenteil:
+ Fachlabor Hesterbrink
af: Ulrich Pölerl)

ngen (nach Vorlagen der
n): Günter Wiesler, überarbeitet
iDV-Fotosatz Huber

rafische Information
utschen Bibliothek
jtsche Bibliothek verzeichnet
ublikation in der Deutschen
albibliografie; detaillierte biblio-
he Daten sind im Internet
)http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Autorin

Andrea Röwekamp, Jahrgang 1967, ist
Diplomsportlehrerin und ausgebildete
Rückenschulleiterin. Sie war viele Jahre
Leiterin der Sport- und Bewegungsthe-
rapie in den ASKLEPIOS Burgseekliniken
Bad Salzungen. Weiterhin war sie als
Schulleiterin und Dozentin der medizi-
nischen Akademie Bad Salzungen für
die Ausbildung der Physiotherapeuten
zuständig.

Derzeit arbeitet Frau Röwekamp freibe-
ruflich für ein Dienstleistungsunter-
nehmen (TheraSys). Ihr Aufgabenbe-
reich beinhaltet die Beratung und
Steuerung der physikalischen Therapie
von Kliniken und Krankenhäusern.

Frau Röwekamp (geb. Koch) ist bereits
Autorin mehrerer Sportinform-Praxis-
Ratgeber.

lalisierte Neuausgabe 2005

i, 2002,2005 Copress Verlag in der Stiebner
GmbH/München
chte vorbehalten.
rgabe, auch auszugsweise,
t ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.
itherstellung: Stiebner, München
JinGerrhany
•7679-0890-5
:opress.de

Zu diesem Buch.	8
Kapitel 1: Die Anatomie des Rückens.	10
I Die Wirbelsäule	10
Der Aufbau der Wirbelsäule.	11
Der Aufbau eines Wirbels.	12
Die physiologische Form der Wirbelsäule.	15
Die Zwischenwirbelscheiben.	19
I Die Muskulatur des Stammes	20
Die dorsale Rumpfmuskulatur.	22
Die Hüftmuskulatur.	24
Die ventrale Rumpfmuskulatur.	25
Kapitel 2: Muskelfunktionstests.	27
I Flexibilitätstests	28
I Krafttests	31
Kapitel 3: Atmung und Entspannung.	35
I Die Atemschule	35
I Die Entspannung	37
Entspannungspositionen.	38
Die Massage.	39
Kapitel 4: Das Krafttraining.	41
I Statisches Krafttraining	42
I Dynamisches Krafttraining	44
I Koordination beim Krafttraining	46
I Schädigungen durch ein Krafttraining	48



Kapitel 5: Flexibilität	51
I Leistungsbegrenzende Faktoren der Flexibilität	52
I Verbesserung der Flexibilität	53
Das passiv-statische Stretching	53
Das aktiv-statische Stretching	53
Das aktiv-dynamische Stretching	54
Das Anspannungs-Entspannungs-Stretching (CHRS-Methode)	54
Kapitel 6: Der Pezzibali als Übungsgerät	55
I Was macht den Pezzibali so attraktiv?	55
I Die Wahl des richtigen Pezziballs	57
I Rückenfreundliches Sitzen	58
Das Sitzen auf dem Pezzibali	59
Kapitel 7: Das Theraband als Übungsgerät	61
I Die Wahl der richtigen Bandstärke	61
I Die Pflege des Therabandes	62
I Das Training mit dem Theraband	63
Kapitel 8: Das Aufwärmen	64
I Cewöhnungsübungen mit dem Pezzibali	65
I Spezielles Aufwärmen mit Pezzibali und Theraband	67
Kapitel 9: Übungsformen des Krafttrainings	69
I Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Pezzibali	71
I Übungen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur mit dem Theraband	74
I Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Pezzibali	76
I Übungen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur mit dem Theraband	79
I Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Pezzibali	85
I Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Theraband	92
I Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule	100
Kapitel 10: Übungsformen zur Flexibilität	108
I Übungen zur Dehnung der Hals- und Nackmuskulatur	109
I Übungen zur Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur	110
I Übungen zur Dehnung der Rumpf-und Beinmuskulatur	112

I 5: Flexibilität 51
 tungsbegrenzende Faktoren der Flexibilität 52
 lesserung der Flexibilität 53
 passiv-statische Stretching 53
 aktiv-statische Stretching 53
 aktiv-dynamische Stretching 54
 Anspannungs-Entspannungs-Stretching
 RS-Methode) 54

II 6: Der Pezzibali als Übungsgerät 55
 macht den Pezzibali so attraktiv? 55
 Wahl des richtigen Pezziballs 57
 cenfreundliches Sitzen 58
 Sitzen auf dem Pezzibali 59

>I 7: Das Theraband als Übungsgerät 61
 Wahl der richtigen Bandstärke 61
 Pflege des Therabandes 62
 Training mit dem Theraband 63

II 8: Das Aufwärmen 64
 vöhnungsübungen mit dem Pezzibali 65
 zielles Aufwärmen mit Pezzibali und Theraband 67

III 9: Übungsformen des Krafttrainings 69
 ingen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur
 dem Pezzibali 71
 ingen zur Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur
 dem Theraband 74
 ingen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur
 dem Pezzibali 76
 ingen zur Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur
 dem Theraband 79
 ingen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
 dem Pezzibali 85
 ingen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
 dem Theraband 92
 bilisation und Stabilisation der Wirbelsäule 100

>I io: Übungsformen zur Flexibilität 108
 ingen zur Dehnung der Hals- und
 :kenmuskulatur 109
 jngen zur Dehnung der Schulter- und
 stmuskulatur 110
 ingen zur Dehnung der Rumpf- und
 imuskulatur 112

Kapitel 11: Partner- und Gruppentraining 117
 I Partnerübungen mit dem Pezzibali 117
 I Partnerübungen mit dem Theraband 122
 I Circletraining 123

Kapitel 12: Trainingsprogramme 124
 I Die Übungseinheit 124
 Der Aufbau einer Übungseinheit 125
 I Minimalprogramme 126
 Trainingsprogramme für die Halswirbelsäule 127
 Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule 127
 Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule 128
 Minimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur 129
 Tägliches 15-Minuten-Programm 132
 Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden 134
 I Optimalprogramme 134
 Trainingsprogramm für die Halswirbelsäule 135
 Trainingsprogramme für die Brustwirbelsäule 135
 Trainingsprogramme für die Lendenwirbelsäule 136
 Optimalprogramm für die gesamte Rumpfmuskulatur 136
 Tägliches 15-Minuten-Programm 140
 Tägliches Training bei akuten Rückenbeschwerden 141
 I Individuelle Trainingsgestaltung 141

Anhang 144
 I Literaturverzeichnis 144
 I Herstellernachweis 144

