

<b>Einleitung</b> . . . . .	6
<b>Wissenswertes zu Fitnessbändern</b> . . . . .	7
<b>Fitnessbänder im Vergleich</b> . . . . .	8
<b>TheraBand</b> . . . . .	8
Die Wahl der richtigen Bandstärke . . . . .	8
Wie lang muss ein Band sein . . . . .	9
Pflege und Materialien . . . . .	9
<b>TheraBand CLX</b> . . . . .	9
<b>Tubes</b> . . . . .	10
Bandstärken . . . . .	10
Tubes im Set . . . . .	10
<b>Miniband</b> . . . . .	11
Bandeigenschaften . . . . .	11
Bandstärken . . . . .	12
<b>Deuserband und Deuserband Light</b> . . . . .	13
Bandeigenschaften Deuserband . . . . .	13
Bandeigenschaften Deuserband Light . . . . .	13
<b>Superband</b> . . . . .	14
<b>Zubehör für Fitnessbänder</b> . . . . .	14
Türanker . . . . .	14
Fuß- und Handschlaufen . . . . .	15
<b>Wicklung und Fixierung</b> . . . . .	15
<b>Fazit</b> . . . . .	16
<b>Vorteile des Fitnessband-Trainings</b> . . . . .	17
Prinzip des progressiven Widerstands . . . . .	17
Synergistisches Training . . . . .	18
Intermuskuläre Koordination . . . . .	18
Universelles Ganzkörpertraining . . . . .	19
<b>Krafttraining mit Fitnessbändern</b> . . . . .	20
Bewegungs- und Haltephasen . . . . .	20
Bewegungsgeschwindigkeit . . . . .	21
Anzahl der Sätze und Wiederholungen . . . . .	22
Steuerung der Intensität . . . . .	23
Pausen . . . . .	24
Trainingshäufigkeit und Trainingslänge . . . . .	24
<b>Kraftausdauertraining mit Fitnessbändern</b> . . . . .	26
Intensität, Wiederholungsanzahl und Bewegungsgeschwindigkeit . . . . .	26
Anzahl der Sätze und Pausenlängen . . . . .	27
Trainingshäufigkeit und Trainingslänge . . . . .	28

<b>Trainingsorganisation</b> . . . . .	29
<b>Stationstraining</b> . . . . .	30
Umsetzung des Stationstrainings . . . . .	30
Variation der Trainingsbelastung . . . . .	31
<b>Zirkeltraining</b> . . . . .	32
Umsetzung des Zirkeltrainings . . . . .	32
Variation der Trainingsbelastung . . . . .	34
<b>Allgemeine Trainingshinweise</b> . . . . .	35
<b>Aufwärmen</b> . . . . .	35
Warum Aufwärmen vor dem Training wichtig ist . . . . .	35
Das richtige Aufwärmprogramm . . . . .	35
<b>Trainieren</b> . . . . .	36
Behalten Sie Ihre Trainingsziele im Auge . . . . .	36
Trainieren Sie regelmäßig . . . . .	37
Optimieren und variieren Sie Ihr Training . . . . .	37
Achten Sie auf eine korrekte Übungsausführung . . . . .	38
Richtige Atmung beim Training . . . . .	38
Was Sie noch beim Training beachten sollten . . . . .	39
<b>Regeneration</b> . . . . .	39
Regenerationszeiten nach Kraft- und Kraftausdauertraining . . . . .	39
Wie kann ich die Regeneration beeinflussen? . . . . .	41
<b>Übungen für einzelne Körperregionen und ausgewählte Muskelgruppen</b> . . . . .	44
Übungen für den Oberkörper . . . . .	46
Übungen für Beine und Gesäß . . . . .	94
Übungen für den Rumpf . . . . .	112
Ganzkörperübungen . . . . .	130
Ganzkörper-Partner-Workout . . . . .	150
<b>Ergänzungstraining (Ausgleichstraining) mit Fitnessbändern</b> . . . . .	162
Krafttraining mit Fitnessbändern als Ergänzung zum Ausdauersport . . . . .	162
Gesundheitsorientiertes Krafttraining mit Fitnessbändern zur Rückenstärkung . . . . .	169
<b>Übersicht über die Muskulatur</b> . . . . .	172
<b>Anhang</b> . . . . .	174