Inhaltsverzeichnis

I  Praxisorientierte Theorie

1  Krafttraining ................................................................. 3  
   M. Fröhlich
   1.1 Strukturierung der Kraft .............................................. 4
   1.1.1 Messung von Kraft .................................................. 4
   1.2 Wirkung des Krafttrainings .......................................... 5
   1.3 Basismethoden des Krafttrainings ................................. 6
   1.3.1 Steuerung des gesundheitsorientierten Krafttrainings mittels Wiederholungszahl .............................................. 6
   1.3.2 Maximalkrafttraining, Muskelaufbautraining und Kraftausdauertraining ...................................................... 7
   1.3.3 Einsatz- oder Mehrsatztraining ..................................... 7
   1.4 Krafttrainingsplanung und Adressatengruppe ..................... 9
   1.4.1 Periodisierungsmodelle ............................................ 9
   1.4.2 Einstieg in ein Krafttraining ....................................... 10
   1.4.3 Organisationsformen ............................................... 10
   1.4.4 Adressatengruppe .................................................. 11
   1.4.5 Allgemeines Ganzkörperkrafttraining ........................... 11
   Literatur ......................................................................... 11

2  Sensomotorisches Training ................................................. 13
   S. Steib, K. Pfeifer, A. Zech
   2.1 Das sensomotorische System ......................................... 14
   2.2 Sensomotorisches Training ............................................ 14
   2.2.1 Ziele und Wirkungen eines sensomotorischen Trainings ............................................................. 14
   2.2.2 Inhalte des sensomotorischen Trainings ............................ 16
   2.2.3 Belastungsgestaltung und Progression des sensomotorischen Trainings .................................................. 17
   2.2.4 Trainingsmethodische Aspekte: Praktische Gestaltung, Betreuung und Sicherheit .................................................. 18
   Literatur ......................................................................... 18

3  Sportmotorischer Test für Erwachsene: Tests für Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene .............................................. 21
   J. Krell-Rösch, S. Tittelbach, K. Bös
   3.1 Warum testen? ............................................................ 22
   3.2 Testdurchführung ........................................................ 23
   3.2.1 Vorbereitung: PAR-Q ............................................... 23
   3.2.2 Test der motorischen Fähigkeiten ................................. 23
   Literatur ......................................................................... 39

4  Methodisch-didaktische Überlegungen beim Einsatz von Trainingsgeräten ...................................................... 41
   H.-D. Kempf, H. Streicher, P. Wagner, M. Fröhlich
   4.1 Übungen und Geräte .................................................... 42
   4.1.1 Die Trainingsgeräte ................................................... 42
   4.1.2 Die Übungen .......................................................... 42
   4.2 Organisationsformen in der Einzel- und Gruppenarbeit .......... 45
   4.3 Methodische Hinweise für den Kursleiter ............................ 46
   4.3.1 Übungsvermittlung .................................................... 46
   4.3.2 Ausgangsstellungen .................................................. 47
   4.4 Fitnesstraining mit Hand- und Kleingeräten ......................... 48
# Inhaltsverzeichnis

4.4.1 Besonderheiten beim Training mit älteren Menschen ............................................. 48
4.4.2 Besonderheiten beim Training mit Kindern und Jugendlichen .............................. 52
Literatur .................................................................................................................. 54

5  Muskeln, Gelenke und Muskel-Faszien-Schlingen ..................................................... 55
   H.-D. Kempf

5.1 Muskeln und Muskelfunktionen ............................................................................. 56
5.1.1 Schultergürtelmuskulatur .................................................................................. 59
5.1.2 Schultergelenkmuskulatur ............................................................................... 60
5.1.3 Oberarmmuskulatur ......................................................................................... 62
5.1.4 Unterarmmuskulatur ......................................................................................... 63
5.1.5 Rumpfmuskulatur ............................................................................................ 65
5.1.6 Hüft- und Gesäßmuskulatur ............................................................................. 68
5.1.7 Oberschenkelmuskulatur .................................................................................. 71
5.1.8 Unterschenkelmuskulatur ................................................................................ 72
5.2 Gelenkbewegungen .............................................................................................. 74
5.3 Muskel-Faszien-Schlingen .................................................................................... 84
5.3.1 Muskelschlingen der Beine .............................................................................. 84
5.3.2 Muskelschlingen der Bauchwand ..................................................................... 86
5.3.3 Ventrale Rumpfdiagonalen ............................................................................. 86
5.3.4 Dorsale Rumpfdiagonalen .............................................................................. 87
5.3.5 Ganzkörperschlingen ...................................................................................... 87
5.3.6 Muskelschlingen der Schulter ......................................................................... 87
5.3.7 Zusammenfassung ............................................................................................ 92
Literatur .................................................................................................................. 97

II  Die Übungen

6  Thera-Band und Tube ............................................................................................. 101
   H.-D. Kempf, C. Ziegler

6.1 Wie funktioniert das Training mit dem Thera-Band/Tube? ...................................... 102
6.2 Wirksamkeit des Thera-Band-Trainings .................................................................. 102
6.3 Der Umgang mit dem Thera-Band ......................................................................... 103
6.3.1 Zum Gerät ....................................................................................................... 103
6.3.2 Fixierung ......................................................................................................... 103
6.3.3 Regelung des Widerstands ............................................................................ 103
6.3.4 Hinweise zu den Übungen mit dem Thera-Band .............................................. 104
6.3.5 Das Thera-Band/Tube in Kursangeboten ....................................................... 104
6.4 Übungen ............................................................................................................... 106
6.4.1 Aufwärmübungen ............................................................................................ 106
6.4.2 Rumpf und Wirbelsäule ................................................................................ 110
6.4.3 Obere Extremität: Schulter, Arm und Hand .................................................... 128
6.4.4 Untere Extremität: Hüfte, Bein und Fuß .......................................................... 144
6.5 Zirkeltraining ......................................................................................................... 152
6.5.1 Einfacher Übungszirkel .................................................................................. 152
6.5.2 Übungszirkel für Fortgeschrittene ................................................................... 155
Literatur .................................................................................................................. 158

7  Gymstick ................................................................................................................ 159
   H.-D. Kempf

7.1 Wie funktioniert das Training mit dem Gymstick? .................................................. 160
7.2 Wirksamkeit des Trainings mit dem Gymstick ....................................................... 160
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Titel</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>7.3</td>
<td>Der Umgang mit dem Gymstick</td>
<td>160</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3.1</td>
<td>Zum Gerät</td>
<td>160</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3.2</td>
<td>Fixierung</td>
<td>161</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3.3</td>
<td>Regelung des Widerstands</td>
<td>162</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3.4</td>
<td>Hinweise zu den Übungen mit dem Gymstick</td>
<td>163</td>
</tr>
<tr>
<td>7.3.5</td>
<td>Der Gymstick in Kursprogrammen</td>
<td>163</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4</td>
<td>Übungen</td>
<td>164</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4.1</td>
<td>Aufwärmübungen</td>
<td>164</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4.2</td>
<td>Rumpf und Wirbelsäule</td>
<td>164</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4.3</td>
<td>Obere Extremität: Schulter und Arm</td>
<td>168</td>
</tr>
<tr>
<td>7.4.4</td>
<td>Untere Extremität: Hüfte und Bein</td>
<td>172</td>
</tr>
<tr>
<td>7.5</td>
<td>Zirkeltraining</td>
<td>176</td>
</tr>
<tr>
<td>7.5.1</td>
<td>Einfacher Übungszirkel</td>
<td>176</td>
</tr>
<tr>
<td>7.5.2</td>
<td>Übungszirkel für Fortgeschrittene</td>
<td>179</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Literatur</strong></td>
<td>182</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Gewichte: Kurzhantel, Langhantel und Kettlebell</td>
<td>183</td>
</tr>
<tr>
<td>8.1</td>
<td>Wie funktioniert das Training mit Hanteln bzw. freien Gewichten?</td>
<td>184</td>
</tr>
<tr>
<td>8.2</td>
<td>Wirksamkeit des Hanteltrainings</td>
<td>184</td>
</tr>
<tr>
<td>8.3</td>
<td>Der Umgang mit freien Gewichten</td>
<td>185</td>
</tr>
<tr>
<td>8.3.1</td>
<td>Zum Gerät</td>
<td>185</td>
</tr>
<tr>
<td>8.3.2</td>
<td>Regelung der Intensität</td>
<td>186</td>
</tr>
<tr>
<td>8.3.3</td>
<td>Hinweise zu den Übungen mit Gewichten</td>
<td>186</td>
</tr>
<tr>
<td>8.3.4</td>
<td>Training mit freien Gewichten in Kursangeboten</td>
<td>187</td>
</tr>
<tr>
<td>8.4</td>
<td>Übungen</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>8.4.1</td>
<td>Aufwärmübungen</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>8.4.2</td>
<td>Rumpf und Wirbelsäule</td>
<td>190</td>
</tr>
<tr>
<td>8.4.3</td>
<td>Obere Extremität: Schulter und Arm</td>
<td>206</td>
</tr>
<tr>
<td>8.4.4</td>
<td>Untere Extremität: Hüfte und Bein</td>
<td>214</td>
</tr>
<tr>
<td>8.5</td>
<td>Zirkeltraining</td>
<td>224</td>
</tr>
<tr>
<td>8.5.1</td>
<td>Einfacher Übungszirkel</td>
<td>224</td>
</tr>
<tr>
<td>8.5.2</td>
<td>Übungszirkel für Fortgeschrittene</td>
<td>227</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Literatur</strong></td>
<td>230</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Medizinball und Gewichtsball</td>
<td>231</td>
</tr>
<tr>
<td>9.1</td>
<td>Wie funktioniert das Training mit dem Medizin- und Gewichtsball?</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td>9.2</td>
<td>Wirksamkeit des Medizinballtrainings</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td>9.3</td>
<td>Der Umgang mit dem Medizin- und Gewichtsball</td>
<td>233</td>
</tr>
<tr>
<td>9.3.1</td>
<td>Zum Gerät</td>
<td>233</td>
</tr>
<tr>
<td>9.3.2</td>
<td>Regelung der Intensität</td>
<td>233</td>
</tr>
<tr>
<td>9.3.3</td>
<td>Hinweise zu den Übungen mit dem Medizin- und Gewichtsball</td>
<td>233</td>
</tr>
<tr>
<td>9.3.4</td>
<td>Medizin- und Gewichtsballtraining in Kursangeboten</td>
<td>233</td>
</tr>
<tr>
<td>9.4</td>
<td>Übungen</td>
<td>234</td>
</tr>
<tr>
<td>9.4.1</td>
<td>Aufwärmübungen</td>
<td>234</td>
</tr>
<tr>
<td>9.4.2</td>
<td>Rumpf und Wirbelsäule</td>
<td>244</td>
</tr>
<tr>
<td>9.4.3</td>
<td>Obere Extremität: Schulter und Arm</td>
<td>264</td>
</tr>
<tr>
<td>9.5</td>
<td>Zirkeltraining</td>
<td>266</td>
</tr>
<tr>
<td>9.5.1</td>
<td>Einfacher Übungszirkel</td>
<td>266</td>
</tr>
<tr>
<td>9.5.2</td>
<td>Übungszirkel für Fortgeschrittene</td>
<td>269</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Literatur</strong></td>
<td>272</td>
</tr>
</tbody>
</table>
# Inhaltsverzeichnis

## 10 Fitnessball, Gymnastiball und Pezziball

_H.-D. Kempf_

10.1 Wie funktioniert das Training mit dem Fitnessball? .................................................. 274
10.2 Wirksamkeit des Fitnessballtrainings ................................................................. 274
10.3 Der Umgang mit dem Fitnessball ........................................................................ 275
   10.3.1 Zum Gerät .................................................................................................. 275
   10.3.2 Regelung der Intensität ........................................................................... 275
   10.3.3 Hinweise zu den Übungen mit dem Fitnessball ....................................... 276
   10.3.4 Der Fitnessball in Kursangeboten ....................................................... 277
10.4 Übungen ............................................................................................................. 278
   10.4.1 Aufwärmübungen ...................................................................................... 278
   10.4.2 Rumpf und Wirbelsäule .......................................................................... 288
   10.4.3 Obere Extremität: Schulter und Arm ...................................................... 312
   10.4.4 Untere Extremität: Hüfte und Bein .......................................................... 314
   10.4.5 Entspannungsübungen ............................................................................. 316
10.5 Zirkeltraining ..................................................................................................... 318
   10.5.1 Einfacher Übungszirkel .......................................................................... 318
   10.5.2 Übungszirkel für Fortgeschrittene .......................................................... 321

Literatur ......................................................................................................................... 324

## 11 Slide-Training mit der Rutschmatte: FLOWIN®

_H.-D. Kempf_

11.1 Wie funktioniert das FLOWIN? ............................................................................. 326
11.2 Wirksamkeit des Trainings nach dem Slide-Prinzip ............................................ 326
11.3 Der Umgang mit dem FLOWIN ......................................................................... 326
   11.3.1 Zum Gerät .............................................................................................. 326
   11.3.2 Regelung der Intensität .......................................................................... 327
   11.3.3 Hinweise zu den Übungen mit dem FLOWIN ......................................... 327
   11.3.4 Das FLOWIN in Kursangeboten .............................................................. 327
11.4 Übungen ............................................................................................................. 328
   11.4.1 Aufwärmübungen ...................................................................................... 328
   11.4.2 Rumpf und Wirbelsäule .......................................................................... 330
   11.4.3 Obere Extremität: Schulter und Arm ...................................................... 342
   11.4.4 Untere Extremität: Hüfte und Bein .......................................................... 344
11.5 Zirkeltraining ..................................................................................................... 348
   11.5.1 Einfacher Übungszirkel .......................................................................... 348
   11.5.2 Übungszirkel für Fortgeschrittene .......................................................... 351

Literatur ......................................................................................................................... 353

## 12 Schlingentrainer

_H.-D. Kempf_

12.1 Wie funktioniert das Schlingentraining? ............................................................... 356
12.2 Wirksamkeit des Schlingentrainings ................................................................. 357
12.3 Der Umgang mit dem Schlingentrainer .............................................................. 357
   12.3.1 Zum Gerät .............................................................................................. 357
   12.3.2 Fixierung ............................................................................................... 357
   12.3.3 Regelung der Intensität .......................................................................... 358
   12.3.4 Hinweise zu den Übungen mit dem Schlingentrainer ........................... 359
   12.3.5 Der Schlingentrainer in Kursangeboten ............................................... 359
12.4 Übungen ............................................................................................................. 360
   12.4.1 Rumpf und Wirbelsäule .......................................................................... 360
   12.4.2 Obere Extremität: Schulter und Arm ...................................................... 372
   12.4.3 Untere Extremität: Hüfte und Bein .......................................................... 380
Inhaltsverzeichnis

12.5 Zirkeltraining  ................................................................. 388
  12.5.1 Einfacher Übungszirkel .................................................. 388
  12.5.2 Übungszirkel für Fortgeschrittene .................................... 391
  Literatur ............................................................................... 394

13 Stabilisationstrainer und andere instabile Unterlagen  .......... 395
  H.-D. Kempf
  13.1 Wie funktioniert das Training mit dem Stabilisationstrainer? .... 396
  13.2 Der Umgang mit dem Stabilisationstrainer und anderen instabilen Unterlagen 396
    13.2.1 Zum Gerät ..................................................................... 396
    13.2.2 Übungsabfolge mit dem Stabilisationstrainer .................... 396
    13.2.3 Regelung der Intensität .................................................. 396
    13.2.4 Hinweise zu den Übungen mit dem Stabilisationstrainer ...... 398
  13.3 Übungen ........................................................................... 400
    13.3.1 Aufwärmübungen .......................................................... 400
    13.3.2 Koordinationsübungen mit Stabilisationstrainer und anderen instabilen/labilen Unterlagen 400
    13.3.3 Rumpf und Wirbelsäule .................................................. 416
    Literatur ............................................................................... 426

14 Stab ................................................................. 427
  H.-D. Kempf
  14.1 Wie funktioniert das Training mit dem Stab? ......................... 428
  14.2 Der Umgang mit dem Stab .................................................... 428
    14.2.1 Zum Gerät ..................................................................... 428
    14.2.2 Regelung der Intensität .................................................. 428
    14.2.3 Hinweise zu den Übungen mit dem Stab ......................... 428
  14.3 Übungen ........................................................................... 429
    14.3.1 Partnerübungen ............................................................. 429
    Literatur ............................................................................... 448

15 Schwingstab ................................................................. 449
  M. Herbsleb, C. Puta
  15.1 Wie funktioniert das Training mit dem Schwingstab? .............. 450
  15.2 Wirksamkeit des Schwingstabtrainings .................................. 450
  15.3 Der Umgang mit dem Schwingstab ........................................ 450
    15.3.1 Zum Gerät ..................................................................... 450
    15.3.2 Regelung der Intensität .................................................. 451
    15.3.3 Hinweise zu den Übungen mit dem Schwingstab ............... 451
    15.3.4 Der Schwingstab in Kursangeboten ................................. 451
  15.4 Übungen ........................................................................... 454
    15.4.1 Aufwärmen ................................................................. 455
    15.4.2 Rumpf und Wirbelsäule .................................................. 456
    15.4.3 Untere Extremität: Hüfte und Bein ................................... 462
    15.4.4 Obere Extremität: Schulter und Arm ................................. 470
  15.5 Zirkeltraining ................................................................. 482
    15.5.1 Zirkeltraining mit geringerer Komplexität der integrierten faszialen Verbindungen 482
    15.5.2 Zirkeltraining mit höherer Komplexität der integrierten faszialen Verbindungen 485
    Literatur ............................................................................... 487

Serviceteil ................................................................. 489
Stichwortverzeichnis ................................................................. 490