

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Loops &amp; Flossbänder</b> . . . . .	9
1.1	Nutzen und Vorteile elastischer Widerstandsbänder . . . . .	9
1.2	Loops (Standard, Mini) . . . . .	10
1.3	Superloops . . . . .	11
1.4	Flossbänder . . . . .	12
1.5	Easy Flossing . . . . .	13
<b>2</b>	<b>Athletiktraining</b> . . . . .	14
2.1	Individuell, flexibel, benutzerfreundlich . . . . .	14
2.2	Einsatzbereiche . . . . .	14
2.3	Oberschenkel, Beine, Gesäß . . . . .	20
2.3.1	Kniebeugen (Squats) . . . . .	20
2.3.2	Kniebeugen ohne Hantel (Squats) . . . . .	22
2.3.3	Frontkniebeugen (Front Squats) . . . . .	24
2.3.4	Box-Kniebeugen (Box Squats) . . . . .	26
2.3.5	Langhantel-Ausfallschritte (Barbelllunges) . . . . .	28
2.3.6	Laterale Ausfallschritte (Side Lunges) . . . . .	30
2.3.7	Laterale Ausfallschritte im Slalomlauf (Agility Side Lunges) . . . . .	32
2.3.8	Seitliche Ausfallschritte mit Anker (Fixed Side Lunges) . . . . .	34
2.3.9	Seitliche Ausfallschritte mit Anker im Hindernislauf (Fixed Agility Side Lunges) . . . . .	36
2.3.10	Alternierende Squatjumps (Alternating Squat Jumps) . . . . .	38
2.3.11	Vorwärtsgang mit Gestreckten Beinen (Stretched Forward Move) . . . . .	40
2.3.12	Vorwärtsgang, Abduktionslastig (Abduction, Forward Move) . . . . .	42
2.3.13	Abduktion (Abduction) . . . . .	44
2.3.14	X-band Walks (X-band Walks) . . . . .	46
2.3.15	Dorsale Kette (Dorsal Chain) . . . . .	48
2.3.16	Rückwärtiges Beinstrecken (Legextension Reverse) . . . . .	50
2.3.17	Sprintstart mit Ankerpunkt (Fixed Sprint) . . . . .	52
2.3.18	Partner-Sprint (Partner Sprint) . . . . .	54
2.3.19	Agility-Sprints mit Ankerpunkt (Fixed Agility Sprints) . . . . .	56
2.3.20	Standweitsprung mit Ankerpunkt (Fixed Standing Long Jump) . . . . .	58
2.3.21	Standhochsprung mit Partnern (Partner High Jump) . . . . .	60
2.4	Rücken . . . . .	62
2.4.1	Kreuzheben (Deadlifts) . . . . .	62
2.4.2	Klimmzüge (Pull-ups) . . . . .	64
2.4.3	Latzug (Lat Pull-down) . . . . .	66
2.5	Brust, Arme, Schultern, Nacken . . . . .	68
2.5.1	Liegestütze (Push-ups) . . . . .	68
2.5.2	Einseitiger Butterfly (Partial Butterfly) . . . . .	70
2.5.3	Bankdrücken (Bench Press) . . . . .	72
2.5.4	Enges Bankdrücken (Close Grip Bench Press) . . . . .	74
2.5.5	Freies Drücken Gegen einen Widerstand (Free Push-Press) . . . . .	76
2.5.6	Stehendes Schulterdrücken (Military Press) . . . . .	78
2.5.7	Schulter-Protraktion (Shoulder Protraction) . . . . .	80

2.5.8	Einseitiges Seitheben (Partial Side Lateral Raises) . . . . .	82
2.5.9	Aufrechtes Rudern (Upright Row) . . . . .	84
2.5.10	Reverse Butterfly (Butterfly Reverse) . . . . .	86
2.5.11	Einseitiges Nackenheben (Partial Shrugs) . . . . .	88
2.5.12	Dips (Dips) . . . . .	90
2.5.13	Trizepsdrücken über Kopf (Overhead Triceps Press) . . . . .	92
2.5.14	Stehende Bizeps-Curls (Standing Biceps Curls) . . . . .	94
<b>2.6</b>	<b>Bauch</b> . . . . .	96
2.6.1	Liegender Crunch (Lying Crunch) . . . . .	96
2.6.2	Sit-ups (Sit-ups) . . . . .	98
2.6.3	Bergsteiger (Mountain Climbers) . . . . .	100
2.6.4	Bewegender Bauchstütz (Moving Plank) . . . . .	102
<b>2.7</b>	<b>Dehnung, Kompression, Flossing</b> . . . . .	104
2.7.1	Dehnung ischiokrurale Muskulatur (Hamstring Stretch) . . . . .	104
2.7.2	Dehnung Ischiokrurale Muskulatur & Flossing (Hamstring Stretch & Flossing) . . . . .	106
2.7.3	Lokaler Impact Ischiokrurale Muskulatur (Local Impact Hamstrings) . . . . .	108
2.7.4	Dehnung Quadrizeps (Quad Stretch) . . . . .	110
2.7.5	Hüftmobilisation (hip stretch) . . . . .	112
2.7.6	Dorsalflexion (Dorsal Flexion) . . . . .	114
2.7.7	M. popliteus-Druckkompression (Compression Musculus Popliteus) . . . . .	116
2.7.8	Flossing (Flossing) . . . . .	118
<b>3</b>	<b>Weiterführende Informationen</b> . . . . .	120