

# Vorwort

---

*Liebe Sportler, liebe Trainer, liebe Leser,* Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind wesentliche Voraussetzungen für ein Funktionieren unseres Körpers. Dies gilt insbesondere für den professionellen Athleten, der für Höchstleistungen trainiert. Aber auch im Alltagsport oder nach Unfall, Verletzung oder Krankheit sind der Muskelaufbau, das Trainieren von Bewegungen und die Steigerung oder Wiedererlangung der eigenen Beweglichkeit Wichtige Ziele.

Aus diesem Grund richtet sich das vorliegende Übungshandbuch grundsätzlich an jeden, der seinen Körper fit und gesund erhalten oder machen will.

Elastische Widerstandsbänder wie Loops und Superloops können das Training wirkungsvoll unterstützen und zu deutlich besseren Ergebnissen führen. Gleichzeitig wird mithilfe der Bänder einer Überlastung vorgebeugt, und die Gelenke werden geschont.

Mit dem vorliegenden Übungshandbuch erhalten Sie eine Anleitung zur Durchführung verschiedenster Übungen, die sowohl mit, als auch ohne Geräte wie etwa Hantel oder Powerrack durchgeführt werden können. Bei allen Übungen werden Loops oder Superloops zur Unterstützung und zur Steigerung des Erfolgs eingesetzt.

Viele der Übungen lassen sich in verschiedenen Varianten je nach gewünschter Belastungsintensität oder zu trainierender Muskelpartie durchführen. So erhalten Sie ausreichend Spielraum und Anregungen für die Praxis im Athletiktraining, im Sport oder in der Rehabilitation. Zudem ist jede Übung anhand von Fotos veranschaulicht, sodass sie sich spielend leicht anwenden lässt.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

**Ihr Sven Kruse**