

Serviceteil

Stichwortverzeichnis – 490

A

B

C

Stichwortverzeichnis

A

ABS-Ball 275
 Agonist 84
 Alterungsprozesse 48
 Ansteuerung der tiefen Bauchmuskulatur 357
 Antagonist 84
 Arzt Vitality AeroSling 356, 360
 Aufwärmen 455
 – allgemeines 455
 – spezifisches 455
 Ausfallschritt 146, 164, 216, 254, 344, 360
 Ausgangsstellungen 47
 Autochthone Rückenmuskulatur 65

B

Balance Pad 396
 Bandscheibenschädigung 418
 Beckenlift 144, 314, 386, 416
 Belastungsnormativa 6, 7, 17
 Beugung und Streckung der Beine 84
 – Übungen 85
 Bewegungsausführung 14
 Bewegungsplanung 14
 BOSU 396

C

Core Training 356
 Crunch 112, 190, 290, 368, 416

D

Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus 4
 Drehung des Oberkörpers 86
 – Übungen 88

E

Einsatztraining 7

F

Fitnessball 273, 275
 – Übungshinweise 276

Fitnessballtraining 274
 – Gruppenkurse 277
 – Intensität 275
 – Übungen 278
 – Vorteile 274
 – Wirksamkeit 274
 Fitnessstraining 48
 – mit älteren Menschen 48
 – mit Kleingeräten 51
 FLOWIN® 325, 326
 – Übungshinweise 327
 Friction Training 326

G

Ganzkörperstreckung- und -beugung 87
 – Übungen 89
 Ganzkörpertraining 46
 Gelenkbewegungen 56, 74
 – Ellenbogengelenk 76
 – Handgelenk 75
 – Hüftgelenk 80
 – Kniegelenk 82
 – Schulterblatt 91
 – Schultergelenk 76, 91
 – Sprunggelenk 83
 – Wirbelsäule 78
 Gewichte, freie 183, 185
 Gewichtsball 231, 233
 Glockenschwingbewegung, Übungen 94
 Gymnastball 273
 Gymstick 159, 160
 – Fixierung 161
 – Übungshinweise 163
 Gymstick-Training 160
 – Gruppenkurse 163
 – Intensität 162
 – Übungen 164
 – Wirksamkeit 160

H

Halten der Neutralposition der Wirbelsäule 87
 – Übungen 88
 Hantelecke 185
 Hanteltraining 184
 – Gruppenkurse 187
 – Intensität 186
 – Sicherheitsaspekte 186
 – Übungen 188
 – Vorteile 184
 – Wirksamkeit 184

Herz-Kreislauf-Training 326
 HWS-Beschwerden 357

I

Indo-Board 396
 Instabile Unterlagen 274, 396
 – Trainingsgeräte 397

K

Kettlebell 183
 Kniebeuge 146, 172, 214, 216, 380, 384, 446, 468
 Knieprobleme 327
 Koordinationstest 28
 Koordinationstraining 396, 397
 – Intensität 396
 – Übungsabfolge 396
 Koordinationsübungen mit instabilen Unterlagen 400
 – Alltagsbewegungen 406
 – Arme und Beine bewegen 404
 – Beckenheben 416
 – Crunch 416
 – den Stand halten 400
 – Gegenstände bewegen 410
 – Gleichgewicht stören 412
 – Hüpfen 414
 – Jonglieren 408
 – Kopfbewegen 402
 – Stabilisationsübungen 424
 – Stützen 420
 – Treppensprung 414
 – Vierfüßler 418
 – Widerstand geben 410, 412
 Körperzusammenschluss 332, 362, 424
 Kraftausdauertraining 7
 Kraftmessung 4
 Krafttraining 3, 184, 185
 – Anpassungswirkung 7
 – Basismethoden 6
 – Belastungsnormativa 6
 – Ganzkörpertraining 11
 – mit Kindern und Jugendlichen 52
 – Organisationsformen 10, 45
 – Planung 9, 53
 – Steuerung 53
 – Trainingseinstieg 10
 – Wirkung 5
 – Zielgruppe 11
 Krafttraining
 – gesundheitsorientiertes 6

– sensomotorisches 396
 – Steuerung 6
 Kreistraining 45
 Kreuzbandverletzung 326
 Kugelhantel 186
 Kurzer Fuß nach Janda 452
 Kurzhantel 183

L

Langhantel 183
 Liegestütz 312, 342, 372
 Liegestütz-Test 26, 33
 LWS-Beschwerden 357

M

Maximalkrafttraining 7
 Medizinball 231, 233
 – Übungshinweise 233
 Medizinballtraining 138
 – Gruppenkurse 233
 – Intensität 233
 – Übungen 234
 – Vorteile 232
 – Wirksamkeit 232
 Mehrsatztraining 7
 Motorische Fähigkeiten 22
 – Ausdauer 22
 – Beweglichkeit 22
 – Koordination 22
 – Kraft 22
 Motorische Kraft 3
 – Kraftausdauer 4
 – Maximalkraft 4
 – Schnellkraft 4
 – Struktur 4
 Muskelaufbautraining 7
 Muskeldiagonalen 86
 Muskel-Faszien-Schlingen 84
 – bei der Haltungskontrolle 86
 – bei der Wurfbewegung 91
 – beim Bridging 87
 – beim Halten des Körpergleichgewichts 87
 – beim Schockwurf 86, 87
 – beim Überkopfwurf 87
 – bei Rumpfdrehung 86
 – bei Rumpfseitneigung und -drehung 86
 – bei Streckung und Beugung der Beine 84
 – bei Streckung und Beugung des Körpers 87

Stichwortverzeichnis

- der Bauchwand 86
- der Beine 84
- der Schulter 87
- des dorsalen Rumpfes 87
- des ventralen Rumpfes 86
- Ganzkörperschlingen 87
- Muskelfunktionen 56
- Bauchmuskeln 67
- Gesäßmuskeln 68
- Halsmuskeln 66
- Hüftmuskeln 68
- Oberarmmuskeln 62
- Oberschenkelmuskeln 71
- Rückenmuskeln 65
- Schultergelenkmuskeln 60
- Schultergürtelmuskeln 59
- Unterarmmuskeln 63
- Unterschenkelmuskeln 72
- Muskelfunktionsgruppen 56, 74
- Muskeln 56
- Bauchmuskeln 67
- Gesäßmuskeln 68
- Halsmuskeln 66
- Hüftmuskeln 68
- Oberarmmuskeln 62
- Oberschenkelmuskeln 71
- Rückenmuskeln 65
- Schultergelenkmuskeln 60, 92
- Schultergürtelmuskeln 59, 91
- Unterarmmuskeln 63
- Unterschenkelmuskeln 72
- Muskelschlinge/-kette
- geschlossene 84
- offene 84
- Myofasziale Meridiane 86
- Myofasziale Verbindungen 86

N

- Nackenschmerzen 102
- Neuromuskuläre Aktivierung 450, 452

O

- Oberkörperdrehen 116, 164, 204, 296, 366

P

- Periodisierungsmodelle 9
- Blockperiodisierung 9
- wellenförmige Periodisierung 9
- Personaltraining 185, 356
- Pezziball 273

- Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) 23
- Posturale Kontrolle 16
- Posturale Stabilität 275
- Powerbar 186

R

- Rotatorenmanschette, Zentrieren des Oberarmkopfes 92
- Rückenschmerzen 102, 185, 357

S

- Schleudertrauma 357
- Schlingentrainer 355, 357
- Fixierung 357
- Übungshinweise 359
- Schlingentraining 356
- Gruppenkurse 359
- Intensität 358
- Sicherheitsaspekte 357
- Übungen 360
- Vorteile 356
- Wirksamkeit 357
- Schulterimpingement 103
- Schulterprobleme 327
- Schulterschmerzen 450
- Schwebetraining 356
- Schwingstab 449, 450
- Schwingebenen 450
- Übungshinweise 451
- Schwingstabtraining 450
- Gruppenkurse 451
- Intensität 451
- Übungen 454
- Wirksamkeit 450
- Seitstütz 370
- Sensomotorisches System 14
- Sensomotorisches Training 13, 14, 396
- Belastungsnormativa 17
- Inhalte 16
- Multiinterventionsprogramme 16
- praktische Gestaltung 16, 17
- Progression 17
- Sicherheit 18
- Steigerung 17
- Wirksamkeit 15
- Ziele 14
- Zielgruppe 18
- Sit-up-Test 34
- Slackline 396
- Slide-Training 325, 326
- Gruppenkurse 327
- Intensität 327
- Übungen 328
- Wirksamkeit 326

- Sling Training 356
- Split-Training 46
- Sportmotorischer Test 22
- Durchführung 23
- für Einsteiger 24
- für Fortgeschrittene 24, 28
- Testaufgaben 23, 24, 28
- Testmaterialien 24, 28
- Stab 427, 428
- Übungshinweise 428
- Stabilisation des Schulterblatts 91
- Trage- und Stützübungen 93
- Stabilisationstrainer 395, 396
- Training 396
- Übungen 400
- Übungshinweise 398
- Stabtraining 428
- Intensität 428
- Übungen 429
- Vorteile 428
- Stationstraining 45
- Stützmotorik 14

T

- Test
- Ausdauer 27, 35
- Beweglichkeit 26, 30
- Koordination 25, 28
- Kraft 26, 32
- Thera-Band 101, 103
- Fixierung 103
- Übungshinweise 104
- Thera-Band-Training 102
- Gruppenkurse 104
- Intensität 103
- Übungen 106
- Vorteile 102, 160
- Wirksamkeit 102
- Therapiekreis 396
- Trainingseinheit 45
- Ablauf 46
- Sicherheit 45
- Trainingsgeräte 41, 42
- Auswahl der Geräte 42
- Charakteristika 43, 54
- Tube 101

U

- Übungen 42
- Ausgangsstellungen 47
- Intensitätssteigerung 45
- Trainingsintensität 42
- Übungsauswahl 42
- Übungsvermittlung 46
- Übungen mit Fitnessball 278, 296
- Balancieren 308
- Ballaerobic
- im Sitzen 278
- im Stehen 280
- Balljonglage 302
- Ballkreisen 302
- Ballpass 300
- Ballschleuder 300
- Balltrommel 302
- Ballzange 302
- Beinrückheben 306
- Bewegungen mit dem Ball 282
- Brücke 314
- Crunch 290
- Entspannung/Entlastung 316
- Flieger 308
- HWS-Stabilisation 288
- Igel 294
- Liegestütz 312
- Oberkörperaufrollen 304
- Oberkörperstrecken 304
- Reverse Crunch 290
- Rumpfdrehen 296
- Russian Twist 290
- Schere 296
- Stabilisieren 308
- Wandern 298
- Zirkeltraining 318
- Übungen mit FLOWIN® 328
- Aufsteiger 338
- Ausfallschrittrutschen 344
- Ausfallschrittrutschen seitwärts 346
- Liegestütz 342
- Rutschen vor-/rückwärts 328
- Seitrutschen im Seitsitz 334
- Spinnengang 342
- Stütz mit Hüftrotation 340
- Unterarm-/Handstütz-Ausrutschen 332
- Unterarmstütz-Ausrutschen 330
- Wischen im Seitsitz 334
- Wischen im Seitstütz 336
- Zirkeltraining 348
- Übungen mit freien Gewichten 188
- Armbewegungen mit Hanteln 206
- Armrolle seitlich 194
- Ausfallschrittkniebeuge 216
- Butterfly 208
- Crunch 190
- Einbeinkniebeuge 216
- Gehen/Laufen mit Kurzhanteln 188
- Good Mornings 200
- Käfer 190
- Kettlebellschwingen 220
- Kettlebellumsetzen/-drücken 222

- Übungen mit freien Gewichten
 - Kniebeuge 214
 - Kurzhantelstrecken 210
 - Kurz- und Langhanteldrücken 208
 - Langhanteldrehen/-stützen 196
 - Lang-/Kurzhantelheben 202
 - Reverse Butterfly 206
 - Rumpfdrehen 204
 - Russian Twist 194
 - Schulterdrücken 212
 - Seit-/Frontheben 212
 - Überzug 210
 - Zirkeltraining 224
 - Übungen mit Gymstick 164
 - Armdrücken 170
 - Ausfallschritt 164
 - Klappmesser 166
 - Kniebeuge 172
 - Körperstrecken 166
 - Lifting 174
 - Rudern 168
 - Rumpfdrehen 164
 - Schere 166
 - Schulterdrücken 170
 - Treppensteigen 166
 - Zirkeltraining 176
 - Übungen mit Medizin-/Gewichtsbällchen 234
 - Ausfallschritt überkreuz 254
 - Ballaerobic 234
 - Ballbewegungen im Vierfüßlerstand 260
 - Ballhalten 260
 - Ballheben 252
 - Ballkreisen 262
 - Ballpassen/-täuschen 238
 - Ballstaffel 242
 - Ball übergeben/zuwerfen 236
 - Ballwerfen 250
 - Ballwerfen/-rollen 234
 - Druckwurf 246
 - Gehen/Laufen mit Ball 234
 - Holzhacken 258
 - Kampf um den Ball 240
 - Kreise im Stand 264
 - Russian Twist 256
 - Schockwurf 248
 - Überkopfwurf 244
 - Zirkeltraining 266
 - Übungen mit Schlingentrainer 360
 - Ausfallschritt 360
 - Brücke hängend 386
 - Brustdrücken 372
 - Crunch hängend 368
 - Hang vorlings 364
 - Kniebeuge 380
 - Kniebeuge rücklings 384
 - Kniebeuge schwebend 384
 - Körperzusammenschluss V, I, T 362
 - Langer Rückenzug 378
 - Liegestütz hängend 372
 - Oberkörperdrehen 366
 - Reverse Butterfly 378
 - Rudern 376
 - Salam-Übung 368
 - Seitschritt 360
 - Seitstütz hängend 370
 - Überkreuzschritt 360
 - Zirkeltraining 388
- Übungen mit Schwingstab 454
 - Armabduktion 472
 - Armabduktion/-außenrotation 474
 - Armanteversion aus Oberkörper vorne 476
 - Armaußenrotation aus Oberkörper vorne 478
 - Armbeugen/-strecken mit Kniebeuge 462
 - Armelevation beidseits 470
 - Armelevation mit Oberkörper vorne 456
 - Armextension 480
 - Einbeinstand 466
 - Fixiertes Skating 464
 - Kniebeuge 468
 - Körperhaltung 455
 - Rechts-Links-Schwingen 458
 - Zirkeltraining 482
 - Übungen mit Stab 429
 - Fechten 431
 - Gangrhythmus 429
 - Kniebeuge 446
 - Platzwechsel 430
 - Ringhockey 438
 - Schwingen 432
 - Stabaerobic 436
 - Stabdrehen/-ziehen 440
 - Stabweitergeben/-fangen im Kreis 434
 - Stabziehen rücklings 442
 - Standfestigkeit testen 439
 - Vibrieren 444
 - Ziehen/Springen 446
 - Übungen mit Thera-Band 106
 - Armbewegungen 130
 - Armstrecken 134
 - Aufrichten diagonal 120
 - Ausfallschritt 146
 - Beinabspreizen 148
 - Beinbewegungen 150
 - Beineneigen/-drehen/-ziehen 110
 - Beinrückheben 144
 - Brücke 144
 - Crunch 112
 - Einbeinkniebeuge 146
 - Finger-/Handbewegungen 140
 - Laufen/Hüpfen 108
 - Oberkörperaufrollen 118
 - Overhead Cable Pull 112
 - Römisches Wagenrennen 106
 - Rudern 128
 - Rumpfdrehen 116
 - Salam-Übung 112
 - Schulterdrehen aus- und einwärts 136
 - Seitneigen 122
 - Thera-Band-Aerobic 106
 - Training der Hals- und Nackenmuskulatur 124
 - Unterarmdrehen ein- und auswärts 142
 - Zirkeltraining 152

W

Wackelbrett 396

Z

Zielmotorik 14

Zirkeltraining

- mit Fitnessball 318
- mit FLOWIN® 348
- mit freien Gewichten 224
- mit Gymstick 176
- mit Medizin-/Gewichtsbällchen 266
- mit Schlingentrainer 388
- mit Schwingstab 482
- mit Thera-Band 152