



## **Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



## Downloaden und kostenlos lesen Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack

---

160 Seiten

textico.de

Mit gerade mal 150 Seiten ist das kleine *Krafttraining mit dem Thera-Band* von Hans-Dieter Kempf und Andreas Strack ein Trainingsbüchlein für Thera-Band-Übungen, das es in sich hat: Die Autoren liefern nicht nur Thera-Band-Übungen, sondern auch die sportwissenschaftlichen Grundlagen, Trainingstipps sowie komplette Übungsprogramme für Einsteiger und Fortgeschrittene. Ist das *Thera-Band Übungsband* allein schon an sich ein erstaunliches, platzsparendes und effektives Trainingsgerät, so gehen einem die Augen erst recht auf, wenn man sieht, wie gezielt und was man alles am ganzen Körper damit trainieren kann. Doch bevor es losgeht, liefern Kempf und Strack das Basiswissen zum Training: Grundlagen der Muskelkraft, Prinzipien des Krafttrainings, Eigenschaften des Thera-Bands, Effekte des Krafttrainings, Tests für die eigene Fitness und Hinweise zum Training mit dem Band. Alles kompakt, übersichtlich und leicht verständlich. Sehr schön! Als nächstes dann die Übungen: Nach einem, ebenfalls Band-basierten Aufwärmen, folgen die Übungen, jeweils geordnet nach Bauch- und Rückenmuskulatur, Schulter-, Brust- und Arm- und zuletzt Gesäß- und Beinmuskulatur. Pro Übung immer eine Doppelseite mit der schrittweisen Übungsbeschreibung, ergänzenden Hinweisen, Körperzeichnungen in denen die von der jeweiligen trainierten Muskeln rot hinterlegt sind und eine Liste welche Muskeln bei der Übung wie stark involviert sind. Dazu mehrere Fotos der Bewegungsabläufe. Abschließend dann die kompletten Übungsprogramme für die verschiedenen Leistungsstufen und Muskelbereiche, nochmal mit Bild und vor allem mit Wiederholungs-, Serien- und Pausenangaben. Am Ende dann noch ein Anhang mit Erklärungen zu dem Muskelfunktionen und einer Ganzkörpermuskelaussicht, Vorder- und Rückseite. *Krafttraining mit dem Thera-Band* ist ein vollwertiges Sportbuch für Laien und Profis - erstaunlich und erfreulich, wie viel gutes Trainingswissen in ein kleines Büchlein für wenig Geld passt! --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung Krafttraining hält fit und gesund, es formt den Körper und führt zu einer guten Haltung. Das Thera-Band hat sich als kleinstes Fitnesscenter der Welt in allen Bereichen des Trainings und der Rehabilitation durchgesetzt, es kostet wenig und passt in jede Tasche. Es ist das ideale Trainingsgerät für alle, deren Ziel es ist, mit einfachen Mitteln und mit wenig Aufwand ein effektives Krafttraining durchzuführen. Mit dem Thera-Band und dem Übungsprogramm dieses Buches kann jeder mit wenig Aufwand ein optimales Krafttraining mit schnellen Erfolgen und schonenden Übungen durchführen, die wichtigsten Muskelgruppen werden optimal trainiert und besser durchblutet. Das Ergebnis ist ein rundum angemessenes Muskelwachstum. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hans-Dieter Kempf, Jahrgang 1960, Studium der Physik und der Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe. Entwicklung der Karlsruher Rückenschule 1986. Mitbegründer und Vorstandsmitglied des «Forum Gesunder Rücken», maßgebliche Beteiligung am Aufbau und an der Weiterentwicklung der Rückenschulbewegung in Deutschland. Seit 1993 selbständig tätig als Trainer, Projektleiter, Berater und Fachautor sowie als Referent und Lehrbeauftragter für zahlreiche Institutionen. Betreuung verschiedener Präventions- und Rehabilitationsgruppen. Andreas Strack, Jahrgang 1966, Studium der Sportwissenschaft an der Universität Saarbrücken. Freiberuflicher Referent und Berater in der Fitnessbranche und der Gesundheitsförderung, u.a. als Pädagogischer Leiter der europaweit größten privaten Bildungseinrichtung der Fitnessbranche, der BSA-Akademie. Ehemaliger Leistungssportler (Speerwurf und Gewichtheben) und Bundesstützpunkttrainer in der Leichtathletik; Leitung einer Fitnessanlage, umfangreiche praktische Erfahrung im Krafttraining. Regelmäßiger Autor für mehrere Fachzeitschriften.

Download and Read Online Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack #5KE8DUYRZWA

Lesen Sie Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack für online ebook Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack Bücher online zu lesen. Online Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack ebook PDF herunterladen Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack Doc Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack Mobipocket Krafttraining mit dem Thera-Band®: Die besten Übungen von Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack EPub