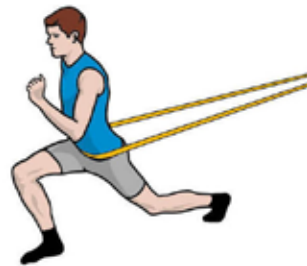


Dr. Lutz Herdener

50 Workouts mit Fitnessband



Die besten Übungsreihen für Kraft,
Stabilität und Beweglichkeit

riva

© des Titels »50 Workouts mit Fitnessband« von Dr. Lutz Herdener (ISBN Print: 978-3-7423-1731-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4 Effektives Training mit dem Fitnessband

- 6 Das Training mit den Bändern
- 7 Wie du mit diesem Buch trainierst
- 9 Die richtige Vor- und Nachbereitung

12 Die Workouts

114 Die Übungen

- 116 Übungen für Beine und Hüfte
- 123 Übungen für Schultern und Arme
- 136 Übungen zur Mobilisation

- 140 Übungsregister