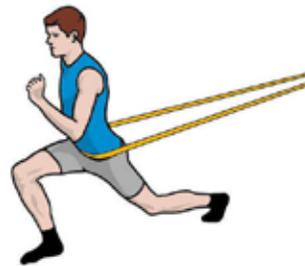


Dr. Lutz Herdener

# 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