

Vorwort des Herausgebers

Liebe Leser,

seit nunmehr 30 Jahren führe ich die verschiedensten Gesundheits-, Reha-, Sport- oder Fitness-Angebote mit Einzelpersonen, Gruppen oder Großgruppen durch – meist mit Einsatz von Hand-, Fitness-, Trainings- oder Spielgeräten. Sie motivieren Trainierende wie Trainer gleichermaßen, machen das Training bzw. die Kursstunde abwechslungsreicher und fordern jeden Trainierenden mit ihren spezifischen Eigenschaften.

Zu vielen Hand- und Trainingsgeräten haben wir bereits Bücher oder Artikel veröffentlicht. Doch was mir persönlich für meine eigene Kurspraxis bisher gefehlt hat, war ein Buch, das die wichtigsten Übungen zu den gebräuchlichsten Handgeräten vereinigt. So entstand die Idee zu diesem Buch, das Sie, liebe Leser, unterstützen soll,

- einzelne Übungen nach dem jeweiligen Übungsziel mit einem bestimmten Handgerät auszuwählen,
- Stundenbilder für Ihre Kursprogramme zusammenzustellen,
- für Ihre Kunden oder Patienten individuelle Übungsblätter zu verfassen,
- für ein Handgerät spezielle Trainingsprogramme zu konzipieren,
- für Ihre Kunden Übungsfilme auszuwählen und nach den Anleitungen zu trainieren.

Dieses Buch richtet sich an Bewegungsfachleute wie Sportwissenschaftler, Sportlehrer, Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Trainer, Personaltrainer und Übungsleiter. Aber auch ambitionierte Sportler oder interessierte Laien können profitieren. Da die Vorkenntnisse und Bedürfnisse der angesprochenen Fachleute variieren können, hoffen wir, den Spagat zwischen Fachinformation einerseits und Verständlichkeit andererseits geschafft zu haben.

Das Buch ist in einen einleitenden, knappen Theorie- und einen sehr ausführlichen Praxisteil gegliedert: In den ersten beiden Theoriekapiteln wird der aktuelle Wissensstand zum Krafttraining und zum sensomotorischen Training vorgestellt. Im dritten Kapitel werden sportmotorische Tests für erwachsene Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene gezeigt. Im vierten Kapitel werden me-

thodisch-didaktische Überlegungen beim Einsatz von Trainingsgeräten formuliert, die durch Besonderheiten im Training mit älteren Menschen und mit Kindern und Jugendlichen ergänzt werden. Im fünften Kapitel werden die menschlichen Muskelfunktionsgruppen, die Gelenkbewegungen und die diese ausführenden Muskeln benannt, ferner wird das Zusammenwirken der Muskeln in Muskelschlingen anhand von Beispielen beschrieben. In den Praxiskapiteln werden Trainingsgeräte vorgestellt, die überwiegend in Gesundheitskursen oder im Einzeltraining zur Verbesserung der Kraft und der Koordination eingesetzt werden:

- elastische Bänder wie Thera-Band, Tube und Gymstick,
- Gewichte wie Kurz- und Langhantel, Kettlebell,
- Gewichts- und Medizinball,
- labile Unterlagen wie Fitnessball und Stabilisationstrainer,
- rutschende Unterlage wie FLOWIN,
- schwingende Geräte wie PROPRIOMED,
- Stab.

Die Geräte unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Wirkungsweise und Anwendung, wobei viele Übungen sich auf mehrere Geräte übertragen lassen. Daher ist nicht jede Übung (z.B. der Bizeps Curl) mit jedem Trainingsgerät (z.B. Kurzhantel, Langhantel, Kettlebell, Thera-Band, Tube oder Gymstick) dargestellt. Diesen Transfer überlassen wir Ihnen als fachkundigem Leser. Allerdings hat jedes Trainingsgerät seine Besonderheiten, denen wir durch die Übungsauswahl Rechnung getragen haben.

Abschließend möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die an diesem Buch mitgewirkt und zum Gelingen beigetragen haben:

- bei meinen Autoren Janina Krell-Rösch, Prof. Dr. Klaus Bös, PD Dr. Michael Fröhlich, Dr. Marco Herbsleb, Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Dr. Christian Puta, Simon Steib, Prof. Dr. Andreas Strack, Dr. Heike Streicher, PD Dr. Susanne Tittlbach, Prof. Dr. Petra Wagner, Prof. Dr. Astrid Zech und Christian Ziegler für ihre kompetenten und praxisnahen Beiträge,
- bei der Lektorin Maria Schreier für ihre intensive und bereichernde Arbeit mit dem Manuskript,

- bei meinen Töchtern Jenny und Sunny Kempf, David Friesen und bei Dr. Gunnar Kappler für ihre Aktivitäten als Fotomodell,
- bei dem Fotografen Philipp Artzt für seine Geduld bei den über 6.000 Fotoaufnahmen und den Videofilmen sowie deren Aufbereitung,
- bei der Firma Arzt Vitality (<http://www.artzt.eu>, Schiesheck 5, D-65599 Dornburg) für die Ausstattung mit den Trainingsgeräten,
- bei Prof. Dr. Andreas Strack für die aufwändige Korrektur des Manuskripts, bei Prof. Dr. med. Kurt Tittel für die Korrekturen der Muskel- und Gelenkfunktionen und bei Astrid Buscher für die inhaltliche Durchsicht,
- bei Marga Botsch vom Springer-Verlag für ihren unermüdlichen Einsatz bei der Planung und Realisierung dieses Buches, und letztlich
- bei meinen/unseren vielen tausend Menschen in den Programmen, durch die wir Erfahrungen sammeln konnten.

Nachdem die Idee zu diesem Buch fast schon drei Jahre alt ist, haben wir die Realisierung nun gemeinsam geschafft.

Ich wünsche allen Kursleitern viel Erfolg bei der Nutzung des Buches und würde mich über Rückmeldungen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge freuen.

Hans-Dieter Kempf

Sommer 2014

■ Ihr Zugang zu den Übungsfilmen

Für Sie, Ihre Kunden und Patienten haben wir die Übungen auch als Videos bereitgestellt. Unter <http://www.springermedizin.de/vzb-Kempf> können Sie diese für Ihre Kunden auswählen und herunterladen.

■ Zusätzliches Online-Material

Sie finden im Internet eine Übersicht der Kurs-Details zum von der Zentralstelle für Prävention zertifizierten Kurs Fitnesstraining mit dem Schwerpunkt Rücken sowie eine Kursstunden-Übersicht mit ausgewählten Stundenbeispielen.

Gehen Sie dazu auf ► <http://extras.springer.com> und geben Sie im Suchfeld die ISBN 978-3-662-43658-5 ein.



Jenny, Hans-Dieter und Sunny Kempf, oben Gunnar Kappler

Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten

Das Praxisbuch

Kempf, H.-D. (Hrsg.)

2014, XIII, 492 S. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-43658-5