

DVD-Tipp: Funktionelles Warm-up und Training

Auf dieser DVD erklärt Michael Boyle, wie Dysbalancen und Asymmetrien in Bewegungsmustern entstehen und welche negativen Auswirkungen sie auf andere Körperbereiche haben.

Das Konzept basiert auf der Erkenntnis, dass jedes Gelenk entweder Mobilitäts- oder Stabilitätsfunktion hat und entsprechend trainiert werden muss. Während etwa Hüfte und Brustwirbelsäule möglichst mobil sein sollten, benötigen Knie und Lendenwirbelsäule Stabilität.

Der Autor präsentiert 48 funktionelle Übungen für Warm-up, Mobilisation, Kraftentwicklung und Stretching aller wichtigen Muskeln und Gelenke. Dieses Programm erhöht nicht nur die sportliche Leistung, sondern senkt zugleich auch das Verletzungsrisiko.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



DVD ausleihen: Boyle, M. (2012). Funktionelles Warm-up und Training. München: Riva.

Quelle: [Riva-Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO