

Buchtipp: Körperhaltung – Modernes Rückentraining

Das Buch zeigt die wichtigsten Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung und wie sie am sinnvollsten trainiert wird.

Dieses Buch macht Schluss mit zweifelhaften Korrekturanleitungen. Es zeigt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie man eine physiologisch korrekte Haltung erarbeitet. Trainer und Trainierende erfahren, wie sie aus einer Fehlhaltung Schritt für Schritt in die Streckung kommen. Neben der Körperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum.

Das Besondere und bis jetzt Einzigartige in der überarbeiteten und erweiterten Neuauflage ist, dass die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehörigen idealen Trainingsreize gelehrt werden. Ein Praxisbuch, das wissenschaftlich fundiert und verständlich geschrieben ist und weit über 500 Abbildungen enthält.

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



[Buch ausleihen: Albrecht, K. \(2013\): Körperhaltung. Modernes Rückentraining. 3., überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.](#)

Quelle: [Star education](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO