

## Buchtipps: Athletik to go

Das Dynamic-Stability-Programm für ein individuell zusammenstellbares, dynamisches Ganzkörpertraining. Zur Unterstützung des Trainings werden online Videos angeboten.

Dynamic Stability ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Stabilisationstraining mit dynamischen und statischen Anteilen. Es fördert die intra- und intermuskuläre Koordination. Eine Dynamic-Stability-Einheit setzt sich aus drei Übungskarten zusammen, die jeweils 5 x 1 Minute absolviert werden.

Das Programm kann sich der Athlet bei jeder Einheit ganz nach seinen individuellen Bedürfnissen aus den vier Trainingskategorien Arme und Schultern, Rücken, Bauch sowie Beine und Gesäss zusammenstellen. Bei der Ausübung wird er dabei von den leicht verständlichen Anleitungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial unterstützt.

Geeignet sind die Übungen sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene, denn die Intensität bestimmt jeder Athlet selbst. Athletik to go präsentiert sich im praktischen Schubert mit 21 Übungskarten.



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

Buch ausleihen: [Dierkes, M. \(2014\): Athletik to go. Hamburg: spomedis.](#)

Quelle: [Spomedis](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO