

Buchtipp: Regeneration im Sport

Dieses Buch erklärt, wie Ermüdungsfaktoren frühzeitig erkannt werden und mit welchen Regenerationstechniken sie vermieden werden können, um effektiver zu trainieren und langfristig bessere Leistungen zu erzielen.

Der Autor beschreibt die Planung der Regeneration im Sport im Trainingsablauf mit vielen Praxistipps und gezielten Übungen sowohl für Einsteiger als auch Profis. Er stellt auf verschiedene Sportarten und Leistungsniveaus abgestimmte Regenerationsmethoden vor.

Neu in der zweiten, überarbeiteten und erweiterten Auflage sind die vielen Übungen zur Regeneration mit Bebilderung zum Nachmachen sowie der wöchentliche Erfassungsbogen mit wichtigen Regenerationsfaktoren zum Selbstauffüllen für Sportler und Trainer. Den Schluss bildet eine handliche Seitenübersicht zu allen genannten Praxistipps der verschiedenen Regenerationsmethoden.

Das Buch richtet sich an Leistungs- und Breitensportler, Trainer und Übungsleiter sowie an Sportmediziner und Sportwissenschaftler.

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



Buch ausleihen: Friedrich, W. (2014): [Optimale Regeneration im Sport](#). 2., überarb. und erw. Aufl. Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO