Medientipp: Funktionelles Mattentraining

Intelligentes Bodentraining auf Matten: Die besten Bodenübungen und -programme für das Fasziensystem, die Core-Muskulatur, den Beckenboden und die Balance werden auf dieser DVD anschaulich präsentiert.

Der Bewegungs-Experte Frank Thömmes interpretiert klassische gymnastische Trainingsinhalte neu und entwickelt auf Grundlage jüngster Erkenntnisse: Das funktionelle Mattentrainingsprogramm von Airex stellt ein einzigartiges Trainingskonzept dar.

Die besten Übungen am Boden zur Kräftigung der Streckmuskulatur, der Coremuskulatur und zur Verbesserung der Flexibilität werden mit Ganzkörperübungen einzeln dargestellt. Daraus sind drei verschiedene Trainingsprogramme für Einsteiger, Fortgeschrittene und in ein Intensivprogramm zusammengeführt worden.

Gymnastische Übungen auf dämpfenden Matten am Boden sind die bedeutsamsten Trainingsmittel im funktionellen Training, und das Üben mit dem eigenen Körpergewicht gewinnt als Trainingsprinzip zunehmend an Bedeutung. Die Laufzeit der DVD beträgt ca. 70 Minuten.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

DVD ausleihen: Airex (2014): Funktionelles Mattentraining. Perform Sports.

Quelle: Perform Sports