

Buchtipp: Das neue Stretching

Fit und beschwerdefrei mit Functional Training: Das neue Stretching fördert nicht nur die Beweglichkeit, sondern verbessert gleichzeitig auch Kraft, Ausdauer und Koordination. Auch Rücken- oder Knieschmerzen lassen sich mit Stretching in den Griff bekommen.



Das Besondere an Functional Training ist, dass der gesamte Körper und nicht nur bestimmte Bereiche gefordert werden. Durch das Training ganzer Muskelketten wird eine bessere Leistungsfähigkeit sowohl in Alltagssituationen als auch im Sport erreicht und ein gutes Gleichgewicht zwischen Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft erlangt.

Auch die gezielte Linderung von Schmerzen und Beschwerden ist ein grosser Pluspunkt des neuen Stretchings. Nach einem Selbsttest, der die eigenen Schwachstellen aufzeigt, können mit korrigierenden Übungen gezielt Beweglichkeit, Stabilität und Kraft verbessert und Beschwerden, wie Knie- und Rückenschmerzen, gezielt gelindert werden.

Dem Buch liegt eine DVD mit drei Programmen für Beweglichkeit, Kraft und einen gesunden Rücken bei.

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

Buch ausleihen: [Rieth, Stefan \(2012\): Das neue Stretching. Fit und beschwerdefrei mit Functional Training. München: GU.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO