

Buchtipp: Besser trainieren!

Das Buch handelt von «Functional Training», ein Fitnesskonzept, mit dem sich jeder auf seine individuelle Sportart vorbereiten kann. Alter, Kondition oder Kraft spielen dabei keine Rolle.



«Functional Training» – mit dieser Methode hat sich die deutsche Nationalmannschaft für die Fussball-WM 2006 fit gemacht. Der renommierte Sportarzt Dr. H.W. Müller-Wohlfahrt und der Physiotherapeut Oliver Schmidlein haben aus dem Profi-Programm ein einfaches Fitnesskonzept für jeden entwickelt, das fast ohne Hilfsmittel auskommt. Statt einzelner Muskeln wird der gesamte Körper trainiert.

«Functional Training» soll für mehr Energie und Ausdauer sorgen. Das Programm gilt als die neue Methode, um den Körper zu mobilisieren und die Gesundheit zu stärken. Das Buch beinhaltet allgemeine Übungen sowie einen Teil zur Vorbereitung auf bestimmte Sportarten. Zudem wird erläutert, wie ein individueller Trainingsplan erstellt werden kann. Weitere Kapitel behandeln Innovationen unter den Fitnessgeräten, den motivationalen Aspekt und die Sportler-Ernährung.

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

Buch ausleihen: Müller-Wohlfahrt, Hans-Wilhelm (2012): Besser trainieren! So lernen Sie von den Erfolgsstrategien der Profis. München: Goldmann.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO