

Buchtipp: Optimale Regeneration im Sport

Was sind die Ursachen für Ermüdung und wie erkennt man sie rechtzeitig? Wie und wann sollte die Regeneration in den Trainings- und Wettkampfplan eingebaut werden? Welche Regenerations-Methoden sind für welche Sportart am effektivsten? Ein Buchtipp.



Diese und viele andere Fragen rund um das Thema Regeneration beantwortet das Buch unter Berücksichtigung aktueller, trainingswissenschaftlicher Studien. In den zehn Kapiteln beschreibt der Autor die Planung der Regeneration im Trainingsablauf mit vielen Praxistipps sowohl für Einsteiger als auch Profis.

Er geht auf die Analyse und Diagnose von Ermüdung und Übertraining sowie die Folgen ein und gibt praktische Tipps zur Trainingsplanung, z. B. mit der Taperingmethode. Aktive Regenerationsmethoden, wie z. B. Auslaufen, Dehnen, Entspannungsübungen und Ernährung und deren Wirkungen werden genauso eingehend thematisiert wie passive Techniken (wie Massage, Sauna, Schlaf). Zahlreiche Abbildungen, Tabellen und Ernährungsanleitungen erleichtern es dem Leser, die Empfehlungen sofort in das eigene Training einzubinden, um noch effektiver zu trainieren.

Das Buch eignet sich für Leistungs- und Breitensportler, für Trainer und Übungsleiter sowie Sportmediziner und Sportwissenschaftler.

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

Buch ausleihen: Friedrich, W. (2011). Optimale Regeneration im Sport: der Schlüssel zum Erfolg für Freizeit- und Leistungssportler. Balingen: Spitta.

Quelle: Spitta-Verlag



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO