

# BUCH TIPPS



1

## 1 Neue Ideen fürs Faszientraining

Physiotherapeut Kay Bartrow ist überzeugt: Ist das Faszien­system elastisch und gut gepflegt, sind Sportler weniger anfällig für Verletzungen und im Endeffekt leistungs­fähiger. In seinem Ratgeber «Faszientraining für Sportler» liefert er zahlreiche Übungen für diverse Sportarten und erklärt, wie das Training auf den Körper wirkt und welche Ziele damit verfolgt werden. Informationen zur selbst­bestimmten Trainingsgestaltung runden das Taschenbuch ab.

*Kay Bartrow: Faszientraining für Sportler – für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität, Trias Verlag 2016, ISBN 978-3-432-10230-6*

## 2 Luzern erwandern

Mit dem Wanderführer «Luzern einfach wandervoll» lässt sich die Stadt auf eine völlig neue Art entdecken. Der See, umschlungen von den majestätischen Bergen, die verführerischen Sehenswürdigkeiten und eine schier endlose Anzahl von Postkartenmotiven laden dazu ein, die Metropole an der Reuss per Städtewanderung zu entdecken. Sie bildet zu jeder Jahreszeit ein lohnendes Ziel für grosse und kleine Wandervögel.

*B. Losenegger/J. Fuchs: Luzern einfach wandervoll, Werd&Weber Verlag 2016, ISBN 978-3-85932-810-5*



3

## 3 Mission Muskelaufbau

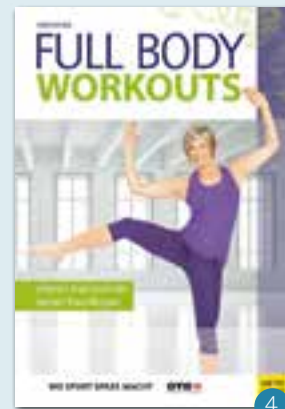
Der ehemalige Triathlon-Profi Max Longrée will mit gängigen Vorurteilen aufräumen. Sein Buch beabsichtigt, Triathleten mit 33 hocheffektiven Übungen auf ein neues Leistungsniveau zu bringen. Kettlebells, Hanteln und Battle Rope bilden dabei die Geräte seiner Wahl, um Ausdauersportler mit gezieltem Kraftaufbau stärker, schneller, belastbarer und weniger verletzungsanfällig zu machen. Die Übungen sind auf alle Leistungsniveaus zugeschnitten und werden einzeln mit Bildern und Textboxen vorgestellt.

*Max Longrée: Schneller mit Krafttraining, Sportmedis Verlag 2016, ISBN 978-3-95590-111-0*

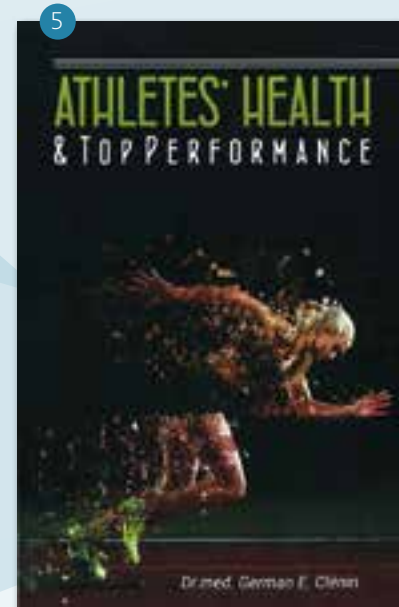
## 4 Körpertraining für Frauen

Dieses Fitnessbuch liefert zahlreiche Ideen für ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training, das bequem daheim ausgeführt werden kann. Rumpfstabilität, Beweglichkeit, Sprungkraft und Haltemuskeln werden primär mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit kleinen Hilfsmitteln wie Theraband, Miniband oder Kurzhanteln trainiert. Gymnastiklehrerin Gabi Fastner zeigt jede Übung im Bildlauf vor und erläutert, worauf zu achten ist.

*Gabi Fastner: Full Body Workouts, Meyer & Meyer Verlag 2016, ISBN 978-3-8403-7501-9*



4



5

## 5 Athleten-Bibel

Gery Clé­nin, der seit vielen Jahren Sportler aller Art betreut, hat mit dem Buch Athletes' Health & Top Performance ein umfassendes Werk geschrieben, das kaum Bereiche offen lässt. Im auf Englisch geschriebenen Werk finden Leistungs- wie auch ambitionierte Hobbysportler auf praktisch alle trainings­spezifischen und medizinischen Fragestellungen eine kompetente Antwort. Mögliche Problemfaktoren im Trainingsalltag eines Sportlers werden dabei praxisbezogen und detailliert mit konkreten Lösungsansätzen abgehandelt. Ein Buch, welches enorm viel Wissen vermittelt und den Sportler zu eigenverantwortlichem Handeln anregt. Aufgepasst! Exklusiv für FIT for LIFE-Leser werden zwei Bücher verlost unter [www.fitforlife.ch/top-performance](http://www.fitforlife.ch/top-performance).

*German E. Clé­nin: Athletes' Health & Top Performance, InHouse Publishing 2016, [www.DrAthletesHealths.ch](http://www.DrAthletesHealths.ch), ISBN 9781925497243*