

lesetipp



Muckibude für zu Hause

Eine Spielart des sehr populären funktionellen Trainings ist das Schlingentraining. Es hat seinen Ursprung in Norwegen, wo

es in den 1990er-Jahren in der Physiotherapie zum Einsatz kam. Der Sporttherapeut und Personal Trainer Marcel Doll ermöglicht mit diesem Ratgeber den Einstieg in das Schlingentraining und zeigt die ganze Bandbreite dieses multifunktionalen Workouts. Das Buch ist sinnvoll aufgebaut: Nach einem ausführlichen Theorie-Teil zu den Grundlagen folgt der sehr umfangreiche Praxisteil mit einer Einführung in die Handhabung des Schlingentrainers und mehr als 170 Übungen, die sich vielfältig kombinieren lassen. Interessant für Triathleten: Im letzten Kapitel gibt es spezielle Trainingspläne für Läufer, Schwimmer und Radfahrer.

„Das ultimative Schlingentraining. Effizient funktionell trainieren“, Marcel Doll, riva, ISBN 978-3-86883-441-3, 200 S., € 19,99

Inhalt	⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕
Optik	⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕
Preis/Leistung	⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕