

## Zu diesem Buch

Die Bedeutung von richtigem Training für den **Sporttreibenden** – sei er nun Patient oder völlig gesund – wird ausführlich dargestellt.

Für den **Arzt** bedeutet dies: Der Patient wird ausführlich informiert über die Wichtigkeit des körperlichen Trainings. Er erhält umfassende Informationen über seinen Körper und gezielte Anleitungen für bestimmte Übungen, so dass er diese zu Hause weiterführen kann, und dies alles ohne großen Zeitaufwand für den Arzt.

Der **Krankengymnast** oder **Physiotherapeut** kann – ergänzend zu seiner speziellen Therapie – allgemein stabilisierende, mobilisierende oder Dehnungsübungen als Hausaufgabe empfehlen und eigene Anleitungen beifügen, was sicherlich dem Heilungsprozess zugute kommt. Gute Information schafft Einsicht und Motivation. Der Patient merkt, dass er über den Besuch in der ärztlichen oder krankengymnastischen Praxis hinaus betreut wird. Dies festigt die Bildung zwischen Arzt, Patient und Krankengymnast und fördert den Therapieerfolg.

Für den **Sportlehrer** und **Trainer** bedeutet das Buch in vielerlei Hinsicht eine Hilfe. Bei Verletzungen weiß er durch die von Arzt oder Krankengymnast empfohlenen Übungen, welches Training der Sportler im speziellen Fall durchführen darf und soll, um seine Gesundheit möglichst schnell und optimal wieder herzustellen.

Bei nichtverletzten Sportler erkennt er Muskeldefizite und kann mit Hilfe gezielter ausgewählter Übungen aus dem Buch das allgemeine Trainingsprogramm des einzelnen unterstützen und diesen so zu optimalen Leistungen führen, ohne dass Folgeschäden zu erwarten sind.

### Auszüge aus den Kommentaren zur 1. Auflage:

Mit Hilfe ausgewählter Übungen aus diesem Buch können Sportlehrer und Trainer Sportler zu optimalen Leistungen führen ...

(Magazin für Sport und Gesundheit)

Ein Buch nach Maß für Breitensportler, Trainer, Krankengymnasten und Ärzte ...

(Westdeutsche Zeitung)

Ein Sportförderungsbuch für Jedermann ...

(Prof. Dr. H. Hess, ehemals betreuender Arzt der deutschen Fußballnationalmannschaft)

Die Trainingsanleitungen dieses Buches gehören zum Leben ...

(Dr. D. Selby, Spine Education Center Dallas)

Für alle Sport- und Grundschullehrer zu empfehlen ... (Kulturministerium Nordrhein-Westfalen)

Ein ideales Buch zur Prävention und Rehabilitation, das wir allen unseren (12 Millionen) Mitgliedern empfehlen ...

(Verwaltungs BG Hamburg)

C. H. Ullrich Training ohne Reue 4. Auflage

