

Training ohne Reue

Von Dr. med.
Carl-Heinz Ullrich

Aus einer
Pressemitteilung



ISBN 3-88603-813-0, 14,90 €

Das meist ausgezeichnete deutschsprachige Trainingsbuch in aktualisierter und deutlich erweiterter Form ist 2004 in nunmehr 4. Auflage erschienen: „Training ohne Reue“ von dem Orthopäden, Sportmediziner und Mitbegründer der Rückenschule im deutschsprachigen Raum Dr. med. Carl-Heinz Ullrich.

Dieses Buch setzt neue Maßstäbe. Es ersetzt zahlreiche schwierig zu verstehende und häufig teure Literatur einzelner Sportarten und Trainingsmethoden. Entspannungs- und Dehntechniken wie auch verhaltensmedizinische Inhalte werden angesprochen.

Übersichtlich, einprägsam, kurz, bündig und doch umfassend wird das Training der 5 Hauptbeanspruchungsformen Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit übermittelt.

Die wichtigsten Sportarten, einschließlich Trendsportarten, werden mit Vor- und Nachteilen erklärt, gezielte Übungsanleitungen werden gegeben. Spezielle Übungsprogramme für jeden Tag sind zum Herauskopieren angefügt. Muskelentspannungstraining, Atemgymnastik und ein Tagesablauf als Vorbild für jedermann sowie „Verhalten im Notfall“ sind dargestellt.

Auch auf sinnvolle Ernährung für den Sportler wie den Normalbürger wird eingegangen. Neben der „Rückenschule“, die von dem Autor, der seit 1984 Vorsitzender des Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V. ist, ausführlich dargestellt wird, sind auch die Knieschule und Schulerschule, die von Dr. Ullrich gegründet und in langjährigen Studien wissenschaftlich erforscht wurden, eingehend erläutert.

Die Kommentare bekannter Sportler, Ärzte und Trainer runden das hervorragende Bild dieses besonderen Buches ab. Allein das Lesen in „Training ohne Reue“ motiviert zu Aktivitäten, zum Mitmachen, zum Beginnen sportlicher Aktionen oder Verbessern der Lieblingssportart.

Wer die Ratschläge von „Training ohne Reue“ befolgt, steigert seine Leistungsfähigkeit. Dies gilt für Sportler aber auch für den Sportlaien, der einfach etwas für seine Gesundheit tun will. Das Buch vermittelt anschaulich, dass gesundes Training Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Darmkrebs, Gicht, Bluthochdruck und besonders Rücken- und Gelenkleiden günstig beeinflusst. Häufig kann sogar verhindert werden, dass entsprechende Krankheiten auftreten. Positive Auswirkungen bewirkt ein Training nach diesem Buch in jedem Fall!