
Optimal regeneriert

20.10.2015, 16:33 | Sport

Pressemitteilung von: *Spitta Verlag GmbH & Co. KG*



Das soeben erschienene „Workbook Optimale Regeneration im Sport“ bietet Arbeitsmaterialien und Handouts für Sportler und Trainer – mit beiliegender CD zum Ausdrucken der Arbeitsblätter

Immer höher, schneller, weiter. Der Druck auf Athleten und Trainer steigt ständig an. Die Steigerung von Trainingsumfängen und -intensitäten ist jedoch in vielen Sportarten ausgereizt, sodass eine Leistungsoptimierung über diese beiden Komponenten ausscheidet. Im Fokus steht daher eine optimale Regeneration!

Denn die Regeneration als Trainingsprinzip ist für die Leistungsentwicklung des Sportlers von entscheidender Bedeutung. Training und Regeneration sind untrennbar miteinander verbunden: Nur wer regelmäßig regeneriert, erzielt

langfristig Erfolge im Sport. Die richtigen Regenerationstechniken anzuwenden ist eine wichtige Voraussetzung für den Sportler, um ausgeruht in den Wettkampf bzw. in das Training zu gehen.

Wer nicht ausreichend regeneriert, riskiert Übertraining, Ermüdung und Leistungseinbußen. Doch wer richtig regenerieren möchte, benötigt das wertvolle Wissen um die verschiedenen Regenerationsmöglichkeiten- und Techniken. Dieses Workbook gibt Sportlern und Trainern in sieben Kapiteln einen kompakten und praxisorientierten Leitfaden zur optimalen Regeneration an die Hand.

Die Inhalte der 7 Buchkapitel auf einen Blick:

- die Rolle der Regeneration im Trainingsprozess
- das Erfassen von Belastungsreaktionen
- geeignete Erholungsmaßnahmen
- die Bedeutung der richtigen Ernährung
- breites Spektrum körperlicher und psychischer Regenerationsmethoden und Entspannungstechniken
- richtige Anwendung der jeweiligen Regenerationsmaßnahmen

Das besondere Plus

Anhand zahlreicher Arbeitsblätter und Checklisten können Sportler und Trainer aktuelle (Trainings-)Situationen dokumentieren und analysieren. Merkblätter und Praxistipps bieten auf einen Blick wichtige Informationen für die Sportpraxis. Die Aufmachung des Workbooks motiviert die Leser mithilfe etlicher Selbsttests und einem durchgängigen „Notizrand“ schon während der Lektüre zum aktiven Mitmachen. Alle Arbeitsblätter und Handouts befinden sich auf einer dem Buch beiliegenden CD-ROM. Einfach ausdrucken und direkt im nächsten Training einsetzen!

Das Workbook ist ein wichtiger Begleiter für Trainer, Leistungs- und Breitensportler sowie Übungsleiter, die sich mit dem Thema Regeneration beschäftigen.

Über den Autor

Dr. Wolfgang Friedrich ist Magister der Sportbiologie und Sportwissenschaft und Diplom-Sportlehrer. Er lehrt als Studienleiter des Württembergischen Landessportbundes (WLSB) an der Landessportschule Albstadt. Von 2006 bis 2011 arbeitete er zudem als Dozent für den Bereich Sport und Ernährung an der Universität Konstanz. Der Experte für Ernährungs- und Regenerationsfragen war früher selbst Leistungssportler (Tischtennis, Bundesliga). Friedrich verbindet Wissenschaft gekonnt mit Praxis: Er bildete über 7000 C-Trainer und über 1000 Bundesligatrainer unterschiedlicher Sportarten aus. Im Spitta Verlag erschienen von ihm bereits das Buch „Optimale Sporternährung“ sowie zwei Schulbücher für das Fach Sport an Gymnasien. Das neue „Workbook Optimale Regeneration im Sport“ ist eine Ergänzung zu seinem Buch „Optimale Regeneration im Sport – Der Schlüssel zum Erfolg für Freizeit- und Leistungssportler“, das 2014 in 2. Auflage (ebenfalls im Spitta Verlag) erschien.

Mehr Informationen zum Buch unter:

www.spitta-medizin.de/workbook-regeneration

Workbook Optimale Regeneration im Sport

Arbeitsmaterialien und Handouts für die Sportpraxis – inklusive CD-ROM

68 Seiten, 21 Abb. und Tab., Paperback DIN A4

19,80 Eur [D] / 20,60 Eur [A] / 28,50 CHF UVP

(alle Preisangaben in Schweizer Franken sind unverbindliche Preisempfehlungen)

ISBN 978-3-943996-74-6

Portrait

Der Spitta Verlag, Teil der europaweit tätigen Verlagsgruppe WEKA Business Information, ist mit rund 100 Mitarbeitern einer der größten Anbieter von Fachinformationen in den Bereichen Zahnmedizin, Zahntechnik, Medizin und Sport. Mit der Spitta Akademie und Spitta dent.com hat sich das Unternehmen als zuverlässiger Partner für die beruflichen Weiterbildung sowie für Fortbildungsveranstaltungen im zahnmedizinischen und medizinischen Bereich erfolgreich etabliert.

In der Medizin steht der Name Spitta für den Kongress Kalender Medizin, der immer aktuell über mehr als 5.000 Kongresse und Fortbildungen weltweit in nahezu 100 Fachgebieten informiert. Neben Publikationen und Software zu Abrechnung, Medizin, Pflege und Physiotherapie bietet der Verlag ein Fachbuch-Programm zu Sportwissenschaft, Sportdidaktik und Sportmedizin. Die Produkte von Spitta kommen hauptsächlich in Arztpraxen, Kliniken, an Universitäten, Schulen und in Sportvereinen zum Einsatz.

News-ID: 875772 • Views: 892 (Stand: 20.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/875772/Optimal-regeneriert.html>