

Funktionelles Training



Ein Lesespaß → „Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten“ klingt nach schwer verdaulichem Lese-stoff. Aber schon auf den ersten Seiten bietet das Buch ein absolutes Lesevergnügen!

Urs Geiger leitet den Leser von der Entwicklungsgeschichte der Bewegung über Embryologie, Neurophysiologie der Bewegungssteuerung, Physiologie der Muskulatur zu häufig verhassten Themen wie Biomechanik, trainingswissenschaftlichen Grundkenntnissen sowie aktuellem Fachwissen, das an Evidenz nicht zu übertreffen ist. In jedem Kapitel findet man Verweise zu Studienergebnissen und Veröffentlichungen, die oft kein Jahr alt sind. „Merke“-Kästen fassen gemeinsam mit anschaulichen

Grafiken das Wichtigste einer Seite zusammen. Zehn Kapitel mit hervorragend aufbereitetem Wissen rund um die evidenzbasierte Therapie funktioneller Dysbalancen führen optimal zum Übungsteil des Buchs hin, und selbst der fasziniert auf jeder Seite. Man könnte meinen, bei 200 Übungen kann man keine Revolution gegenüber anderen Trainingsbüchern erwarten. Man kennt zwar die dargestellten Szenen, aber selten gibt es so fundierte Erklärungen und spezifische Anwendungsgebiete.

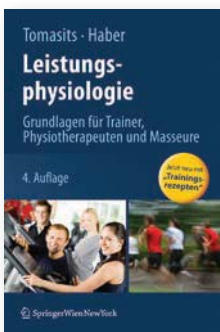
Ein hervorragendes Buch für alle, die ein wissenschaftlich fundiertes Werk zu funktionellem Training suchen.

Ariane Hüser, BA Physiotherapy (NL) aus Düren

U. Geiger, unter Mitarbeit von M. Zimmermann
Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten
 Elsevier Verlag 2016, 276 S., 44,99€
 ISBN 978-3-437-45293-2



Leistungsdiagnostik



Für den Praxisalltag → Ein Fachbuch über Sport- und Leistungsphysiologie ist für den Bewegungstherapeuten spannend. Er macht sich mit Freude daran, altes Wissen aufzufrischen oder neue Anregungen einzuholen. Hier wird er

nicht enttäuscht. Es ist für jeden etwas dabei!

Kurz und präzise beschreiben die Autoren Aspekte wie Bewegungsmangel, Stoffwechselerkrankungen sowie vieles mehr. Sie erläutern Testungen mit viel Praxisbezug und beleuchten Möglichkeiten der Analyse, wobei sie ihre fachliche Herkunft als Schulmediziner nicht verleugnen können. Was auf dem Papier nach vielen Formeln aussieht, kann eine echte Hilfe darstellen, um ein reflektiertes Training durchzuführen. Die „Trainingsrezepte“ könnten vielleicht dazu verleiten, sich einfach zu bedienen, anstatt sich selbst Gedanken zu machen. Viele

einfache Praxisbeispiele veranschaulichen den teils trockenen Inhalt. Leider fehlen konkrete Literaturverweise, die Klarheit über die Schlussfolgerungen mancher These gegeben hätten, und viele Abkürzungen erschweren das Lesen. Beim Gesetz von Hagen-Poiseuille (Kapitel 4, Seite 51) wäre mehr Praxisbezug hilfreich.

Ein gutes Buch, mit dem Therapeuten ihr Wissen in der Sportphysiologie und Leistungsdiagnostik auffrischen können. Es bietet viele Argumente, um Patienten zur Bewegung zu motivieren, und gibt Anregungen für den Praxisalltag. Einsteiger sollten sich aber anhand weiterführender Literatur zuvor eine Grundlage schaffen, denn einige Punkte wie die klassische Trainingslehre kommen hier eindeutig zu kurz.

Till Antrack, Sport- und Physiotherapeut aus Bad Schwartau

J. Tomasits, P. Haber
Leistungsphysiologie
 5., überarb. Auflage
 Springer Verlag 2016, 312 S., 44,99€
 ISBN 978-3-662-47259-0



Ratgeber

Bewegungseinschränkungen verstehen → Selbsthilfebücher für Patienten gibt es viele. Die Schwierigkeit als Therapeut besteht darin, herauszufinden, welche sich als Patientenempfehlung eignen. Dieses Buch gehört eindeutig dazu. Leicht verständlich erklären die Autoren das Faszien-system anhand anatomischer und physiologischer Grundlagen. Sie gehen auf die Entstehung myofaszialer Beschwerdebilder ein und erläutern, wie der Leser sie erkennen und auch selbstständig



behandeln kann. Das Buch ist gut strukturiert und sehr anschaulich gestaltet. Für jeden Körperabschnitt beschreiben die Autoren leicht nachvollziehbare Übungen zur Selbstwahrnehmung, zur Mobilisation myofaszialer Systeme und zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten. Viele Bilder und eine DVD mit allen Übungen und der dazugehörigen Erklärung erleichtern das Verständnis und vereinfachen die Durchführung zu Hause.

Ein Buch, das Therapeuten ihren Patienten absolut empfehlen können, denn es hilft ihnen, ihre Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zu verstehen.

Franziska Hanke, Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin aus Malsch

K. Adler, A. Fengler
Gesunde Faszien, m. DVD
 Trias Verlag 2016, 184 S., 19,99€
 ISBN 978-3-432-10074-6



Leserempfehlung

Hat Sie ein Buch so bewegt, dass Sie es Ihren Kollegen empfehlen wollen? Dann schreiben Sie uns: physiopraxis@thieme.de. Die besten Tipps belohnen wir mit einem Platz in physiopraxis.