



## *Buch*

*Functional Training* – dieser Methode verdankte die deutsche Nationalmannschaft während der Fußball-WM 2006 ihre Fitness. Der renommierte Sportarzt Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt und der Physiotherapeut Oliver Schmidlein haben aus dem revolutionären Programm für Profis ein Fitnesskonzept für jedermann entwickelt, das verblüffend einfach ist und fast ohne Hilfsmittel auskommt. Mit diesem Buch lernt man seine körperlichen Schwachstellen, zum Beispiel Muskelverkürzungen, zu erkennen und auszugleichen. Jeder kann sich mit *Functional Training* optimal auf seine individuelle Sportart vorbereiten. Alter, Kondition oder Kraft spielen keine Rolle. *Functional Training* ist nicht eine, sondern DIE neue Methode, den Körper zu mobilisieren und die Gesundheit zu stärken.

## *Autoren*

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt wurde 1975 Vereinsarzt des Fußballvereins Hertha BSC. 1977 ließ sich der Facharzt für Orthopädie in München nieder. Seither betreut er als Arzt den FC Bayern München und später auch die Nationalelf.

Oliver Schmidlein ist Physiotherapeut mit eigener Münchner Praxis. Er arbeitete von 2002 bis 2009 als Rehatrainer beim FC-Bayern. Parallel betreute er die deutsche Fußball-Nationalmannschaft.

Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt  
Oliver Schmidlein

# Besser trainieren!

So lernen Sie von den Erfolgsstrategien der Profis

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profibulk* von Sappi liefert IGEPa.

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2007 Verlag Zabert Sandmann, München  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: Dr. Kai-Uwe Nielsen  
Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Dr. Bernadette André-Wallis, Julei M. Habisreutinger  
Redaktionelle Mitarbeit: Dr. Petra Thorbrietz, Barbara Esser, Margarete Dreßler,  
Bernhard Hobelsberger  
Wissenschaftliche Mitarbeit: Prof. Dr. Martin Korte, Dr. Siegfried Schlett  
Illustrationen: Isabel Christensen, Axel Camici  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín  
CB · Herstellung: IH  
Printed in the Czech Republic  
ISBN 978-3-442-17326-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort	10
<b>Die Denkwende im Training</b>	15
<i>Ihr eigener Körper ist Ihr bestes Fitnessgerät: Nur ein Konzept, bei dem der gesamte Körper zum Einsatz kommt, führt zu echter Fitness, Kraft und Ausdauer.</i>	
<b>Bewegung statt Bodybuilding</b>	16
Geschichte der Fitness	22
<b>Von den Profis lernen</b>	49
<i>Ob Anfänger oder ambitionierter Freizeisportler – Functional Training ist ideal für alle, die sich gern bewegen. Und es beugt gezielt Verletzungen vor.</i>	
<b>Das Wunder der natürlichen Bewegung</b>	50



## Das Trainingsprogramm

87

*Finden Sie mithilfe von Tests heraus, welche Übungen für Sie die richtigen sind, und stellen Sie Ihren individuellen Trainingsplan zusammen.*

<b>So trainieren Sie richtig</b>	88
<b>Warm-up</b>	96
<b>Präha: Muskelverkürzungen erkennen, Verletzungen vorbeugen</b>	104
<b>Der individuelle Test: Wie trainiert sind Sie wirklich?</b>	135
<b>Der individuelle Trainingsplan</b>	145
<b>Die Übungen</b>	152
Balance	152
Beine drücken	156
Beine ziehen	162
Hüfte strecken	166
Rumpf stärken	170
Rumpf stabilisieren	188
Oberkörper drücken	194
Oberkörper ziehen	201



Regeneration – unverzichtbar für jedes Training	210
Stretching	216

Individuelle Vorbereitung auf einzelne Sportarten	220
Joggen	222
Radfahren	225
Inlineskatzen	228
Fußball	231
Tennis	234
Wind- und Kitesurfen	237
Snowboarden und Alpinski	240
Nordic Walking und Skilanglauf	243

<b>Fitness-Innovationen</b>	247
-----------------------------	-----

*Die Übungen mit Flexi-Bar und Co. machen nicht nur Spaß, sondern sind auch die ideale Ergänzung zum Functional Training*

Flexi-Bar	251
XCO-Trainer	255
Balance-Board	257

## Vom Willen zum Ziel 261

*Wie Sie Ihre persönliche Leistung verbessern und Ihr Durchhaltevermögen positiv beeinflussen. Was den Sportler motiviert und welche wichtige Rolle das Gehirn dabei spielt.*

### Das Geheimnis der Motivation 262

## Die Sportler-Ernährung 305

*Mit der richtigen Ernährung fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, schützen Ihr Bindegewebe und stärken zugleich Ihre Muskulatur*

### Die optimale Ernährung für den Sportler 306

Die Ernährung vor dem Training 307

Die Ernährung nach dem Training 311

Vitamine und Mineralstoffe für den Sportler 318

Die Nährstoffe für den Eiweißstoffwechsel 319

Wichtige Antioxidanzien für den Sportler 324

Spurenelemente für Bindegewebe und Muskeln 328

Bestelladressen und Infos 334

Weiterführende Literatur 336

Register 338

Bildnachweis 345



## Info-Kästen

Häufige Sportverletzungen	53
Muskelspiel – minutiös gesteuert	60
Bewegungsmuster für den Alltag trainieren	64
Fragen und Antworten	76
Functional Training auf einen Blick	82
Das Fitness-Studio der Zukunft	93
Tragende Säule des Körpers – der Rumpf	110
Trainingsplan A	148
Trainingsplan B	150
Zauberstoff Dopamin	286
Die wichtigsten Motivationstipps	300
Kältereiz und Aminosäuren	320

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Wozu eine neue Trainingsmethode? Das haben Sie sich vielleicht gefragt, als Sie dieses Buch zum ersten Mal sahen. Gibt es das nicht schon alles – Fitness in Hunderten von Ratgebern, DVDs und Fernsehsendungen? Die Antwort ist: Nein. Vergessen Sie am besten alles, was Sie bisher an Anweisungen und Tipps gesehen und gehört haben. Und setzen Sie sich nie wieder auf eine Kraftmaschine, die Ihnen nur minimalste Bewegungen erlaubt und trotzdem größte Effekte verspricht.

## Die Folgen einseitiger Belastung

Sie finden, ich übertreibe? In meinen 32 Jahren Praxis als Sportarzt habe ich viele Fitness-Wellen erlebt: Joggen, Aerobics, Mountainbiking, Snowboarden, Inlineskaten, Windsurfing, Walking und Golfen. Mit der Zahl der Moden stieg die Zahl der Verletzungen. Denn selten waren diejenigen, die auf diese Weise Breitensport betrieben, wirklich darauf vorbereitet, um den körperlichen Belastungen standzuhalten.

Das ist beim Profisport nicht anders. Der enorme Leistungsdruck hat Team- und Leistungssport zu einer immer extremeren Spezialisierung gezwungen. Die Körper der Athleten werden in einer Weise ge- und verformt, wie es früheren Generationen gar nicht möglich war. Zu einem hohen Preis: Denn außerhalb der Funktionen, auf die ein Organismus in einer bestimmten Disziplin getrimmt und konditioniert wird, ist er schwach und verletzlich.



*Seite an Seite: Das Betreuer-Team der Nationalmannschaft kann dank des Functional Trainings auf einen großartigen Erfolg bei der Fußball-Weltmeisterschaft zurückblicken. Aber auch in Zukunft wird diese Methode für Siege sorgen.*

## Den Körper als ganzes kräftigen

Es wird Zeit für eine Denkwende: Unser Verständnis von Fitness kommt aus der Rehabilitationsmedizin und der Physiotherapie – aus Bereichen, in denen die Schäden (z. B. Gelenkschäden, Bandscheibenprobleme) durch falsche Trainingsmethoden am deutlichsten sichtbar werden.

Ziel dieser Denkwende muss es sein, aus der Sackgasse konventioneller Trainingsmethoden auszubrechen; wir müssen uns darüber klar werden, wie einseitig dieser Weg war. Es muss darum gehen, den Körper wieder als Ganzes zu kräftigen, schonend seine Kräfte zu wecken und nachhaltig seine Kondition zu steigern. Nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Stabilität und Flexibilität spielen dabei eine ganz wichtige Rolle.

Dafür gibt es eine einzige Methode, die alle diese Voraussetzungen erfüllt: das Functional Training. Wie dieser Begriff schon sagt, führt diese Methode einzelne Kraftanstrengungen zu einem großen funktionierenden Ganzen zusammen. Nicht isolierte Muskeln werden stimuliert, sondern ganze Muskelketten. Nicht nur Arme oder Beine werden gefordert, sondern auch – und vor allem der Rumpf.

## Bewegung im freien Raum

Die Grundlagen dieses Trainingsprogramms sind Bewegungen, die alle im freien Raum stattfinden, die also sämtliche Sinne fordern. Sie benötigen dafür keinerlei großartiges Gerät – ein Physioball, elastische Bänder, Kurzhanteln und eine Matte reichen schon aus, damit Sie die wichtigsten Übungen zu Hause durchführen können. Viele der Übungen aus dem Functional Training gehen auf das klassische Training der antiken Griechen zurück, die in der freien Natur oder in »Gymnasien« mit Speeren, Scheiben und Gewichten an ihrem Körper arbeiteten. Aber die über Jahrtausende bewährten Methoden wurden durch modernste wissenschaftliche Forschung evaluiert, verifiziert und weiterentwickelt.

## Die Erfolge der Methode

Für dieses Buch habe ich mir als Partner Oliver Schmidlein gewünscht, einen der besten Physiotherapeuten Deutschlands. Wir kennen uns lange von unserer Arbeit für den FC Bayern. Aber wirklich schätzen gelernt haben wir uns während der Vorbereitung auf die Fußball-Weltmeisterschaft 2006. Der Sportarzt und der Physiotherapeut (heute ist Oliver Schmidlein selbstständiger Physiotherapeut und Fitness-Coach) – Seite an Seite haben wir uns bemüht, das deutsche Team unter seinem Trainer Jürgen Klinsmann stark zu machen. Für den hohen Anspruch an die Leistungsfähigkeit der Spieler wur-

den wir lange belächelt. Doch der Erfolg hat uns und dem Functional Training recht gegeben. Ohne ihre herausragende Kondition hätte die deutsche Mannschaft nie den dritten Platz geschafft. Oliver Schmidlein hat viel dazu beigetragen, dass es so weit gekommen ist.

In diesem Buch hat er für Sie ein Trainingsprogramm zusammengestellt, das er gemeinsam mit meiner Tochter Maren in leicht nachvollziehbaren Schritten demonstriert. Und schließlich finden Sie in diesem Buch auch Hinweise, wie Sie sich leichter zu Aktivität motivieren können und Ihren Körper durch richtige Ernährung unterstützen können.

Functional Training kann jeder von Ihnen lernen, unabhängig von Kraft, Kondition und Alter. Lassen Sie sich verführen von der Schlichtheit und Schönheit dieser Übungen, und genießen Sie das Gefühl, den ganzen Körper aktiviert zu haben – für mehr Leistung und bessere Gesundheit. Für mich persönlich war Functional Training eine Offenbarung. Sie werden sehen, auch Sie wird es verändern!

Herzlichst Ihr Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

A handwritten signature in black ink, reading "H. W. Müller-Wohlfahrt". The signature is written in a cursive, flowing style with some capital letters.





# Die Denkwende im Training

Vergessen Sie Maschinen und Studios: Ihr eigener Körper ist Ihr bestes Trainingsgerät! Nur ein Training, bei dem der gesamte Körper zum Einsatz kommt – das wussten schon die antiken Sportler –, führt zu echter Fitness, zu Kraft und Ausdauer.

# Die Denkwende im Training: Bewegung statt Bodybuilding

Wie lange halten Sie es aus, auf einem Bein zu stehen? Können Sie auf einem weichen Ball Liegestütz machen? Würden Sie sich den Rücken verrenken, bei dem Versuch, einen Diskus zu werfen?

Dass wir uns zu wenig bewegen, ist in der Öffentlichkeit schon lange ein Thema. Doch der Verlust der Beweglichkeit, der damit einhergeht, hat noch eine ganz andere Qualität: Wir bewegen uns nicht nur zu wenig, sondern auch falsch. Und das gilt nicht nur für Durchschnittsbürger und Freizeitsportler, sondern durchaus auch für Hochleistungsathleten. Einen entscheidenden Anteil daran haben Trainingsmethoden, die einseitig darauf ausgerichtet sind, einzelne Muskelgruppen zu optimieren, anstatt den gesamten Körper und vor allem den zentralen Rumpf zu kräftigen.

## Punktgenaue Bewegungen

Beim Training für den Hochleistungssport werden einzelne Bewegungsabläufe mithilfe modernster Technik aufgezeichnet und wissenschaftlich analysiert. Physiologen und Neurologen arbeiten mit Sportwissenschaftlern daran, die einzelnen Phasen zu standardisieren und über Konditionierungstechniken im Gehirn einzubrennen. Ernährungswissenschaftler bemühen sich, die notwendigen Nährstoffe dafür zu liefern. Die Bekleidungs- und Schuhindustrie setzt alles daran, den Prozess mit den richtigen Materialien zu unterstützen.

Die Fitness-Bewegung folgt diesem Trend. Beeinflusst von den Ergebnissen der Sportwissenschaft und -medizin verspricht sie ihren Anhängern gezielte Effekte: ein besseres Belastungs-EKG, mehr Bi-



zeps, weniger Bauch, ein längeres Leben. Um das zu erreichen, gibt sie die Bewegungen punktgenau vor, spannt die Körper der Sportler in einen festen Rahmen, kalkuliert den notwendigen Kraftaufwand, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, und scheint damit zunächst Erfolg zu haben: Wer regelmäßig ein Studio besucht, um dort Krafttraining zu machen, sieht seine Muskeln wachsen.

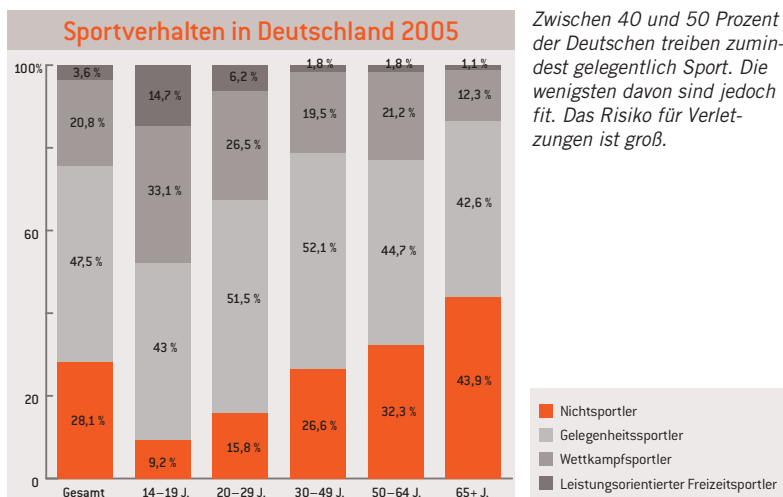
### Einseitige Perfektion

Aber ist das schon Fitness? Die Antwort lautet: Nein. Seit 30 Jahren beobachte ich, wie die Bewegungsabläufe in den einzelnen Sportdisziplinen immer präziser studiert, berechnet und optimiert werden. Diese einseitige Perfektion ist jedoch ein Irrweg. Sie führt zwar kurzfristig zu Hochleistungen, doch langfristig schwächt sie den Organismus, weil Ungleichgewichte auftreten. Das Training isolierter Muskelgruppen führt – das erlebe ich Tag für Tag in meiner Praxis – immer wieder zu Verletzungen und Abnutzungserscheinungen durch Fehlbelastungen und Überanstrengung.

Natürlich hat jede Sportart ihre bestimmten Bewegungsanforderungen, für die es gezielt zu trainieren gilt – z. B. der Aufschlag im Tennis, der Absprung vor der Latte, die Fußstellung beim Sprint, die Statik beim Skiflug. Doch wirklichen Erfolg haben Sportler nur, wenn sie über diese speziellen Techniken hinaus fit sind und ihren ganzen Körper optimal mobilisieren können.

### Die Methoden der Profis

In diesem Buch möchte ich Sie mit einer Trainingsmethode bekannt machen, die eine Denkwende in den Sportwissenschaften symbolisiert: Functional Training. In den USA mit modernsten wissenschaftlichen Methoden perfektioniert und von den besten Ausbildern der Welt in der Praxis erprobt, greift Functional Training auf klassische



Wurzeln zurück – auf die Bewegung im freien Raum. Das Konzept, den eigenen Körper als wichtigstes Instrument des Trainings einzusetzen, zieht sich von den Kämpfern der antiken Olympiaden über die Kampfsportarten Asiens bis hin zu Yoga und Pilates. Es verzichtet völlig auf komplizierte Geräte – sie engen nur ein.

Wer es versteht, mit seinem Körper richtig umzugehen, kann ihn auf wunderbare Weise mobilisieren, ohne ihn überzustrapazieren oder einseitig zu belasten. Er stärkt den Körper ganzheitlich und hält ihn gesund, indem er ihn vorbeugend vor Überforderung oder Verletzungen schützt. Er macht ihn beweglich und stabil zugleich. Erst das ist wahre Fitness – die Basis für einen aktiven Lebensstil und jede weitere sportliche Betätigung.

Die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 hat das gezeigt: Nationaltrainer Jürgen Klinsmann konnte mit seiner Mannschaft einen phänomenalen dritten Platz erreichen, gerade weil er sich über die traditionellen Ressentiments dieser Sportart gegen moderne Trainingsmethoden hinwegsetzte. Für seine Kombination von wissenschaftlicher Analyse, Körperaufbau und psychologischer Motivation wurde er in der Öffent-

lichkeit zuerst belächelt. Doch der Erfolg gab ihm recht: Die gute körperliche Verfassung des deutschen Teams war der entscheidende Faktor, der schließlich zum Sieg führte.

Oliver Schmidlein, einer der engagiertesten Sportphysiotherapeuten Deutschlands, mit dem gemeinsam ich dieses Buch verfasst habe, hat einen wichtigen Beitrag zu diesem Erfolg geleistet. Er hat das Functional Training in den USA kennengelernt und mit nach Deutschland gebracht. Als Fitness-Coach arbeitete er mit dieser Methode an Kraft, Ausdauer und Koordination der Fußball-Nationalmannschaft – selten war die Nationalelf so gut auf die Weltmeisterschaft vorbereitet.

## Bewegung mit Köpfchen

Functional Training basiert auf dem Prinzip kinetischer Ketten – dahinter steckt die Vorstellung, dass nicht einzelne Muskeln die Hauptarbeit leisten, etwa bei einem Speerwurf. Vielmehr sorgt erst die Verbindung vieler und gut aufeinander abgestimmter Muskelgruppen und Gelenke (siehe Seite 65f.) für einen reibungslosen, ästhetisch perfekten und auch ökonomischen Ablauf einer Bewegung.

Im Functional Training steckt deshalb auch kein hirnloser Drill, sondern Bewusstsein – ein Konzept, das Bewegungsabläufe tief im Gehirn verankert und die Qualität der Übungen vor die Quantität setzt. Wozu beispielsweise sollten Fußballspieler Langstrecken joggen, wenn sie doch auf dem Platz nur maximal 25 Meter laufen und dann Richtung und Tempo ändern? Während ihres WM-Trainings rannten die Nationalspieler nie länger als sechs Minuten im Ausdauertraining, verbesserten stattdessen aber ihre Sprintausdauer und übten, ihre Muskeln, Sehnen, Faszien und Nerven auf die abrupten Stopps, die kraftvollen Schüsse, die steilen Sprünge und heftigen Stürze vorzubereiten. Nur weil das Team auf diese Weise fit gemacht wurde, kam es beim Spiel zu so wenigen Verletzungen.

Viele Impulse für diese Trendwende im Training stammen aus der Rehabilitation und Physiotherapie, wo die Fehler veralteter Methoden als Erstes sichtbar wurden. Hinzu kommen neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Sportmedizin, dank neuer analytischer Verfahren und revolutionärer Messtechnik.

### Ein Training für jedermann

Functional Training, in dessen Zentrum vor allem die Stabilität und Elastizität des Rumpfes stehen, ist auch für Fitness-Begeisterte und Amateursportler die ideale Methode, um den Organismus zu stärken und ihren Körper fit zu halten.

Oliver Schmidtlein hat in diesem Buch ein spezielles Trainingsprogramm (ab Seite 87) entwickelt, das Sie – mit nur wenigen Hilfsmitteln und auf kleinster Fläche – problemlos in Ihren Alltag integrieren und zu Hause praktizieren können. Die Übungen werden Sie dazu bringen, Ihren bisherigen Trainingsplan zu überdenken.

Um Ihnen zu erklären, warum das so wichtig ist, möchte ich Ihnen in einem kurzen historischen Abriss ins Gedächtnis rufen, aus welchen Wurzeln sich unsere Vorstellungen von Training und Fitness entwickelt haben und wie Philosophien, Moden und Business sie beeinflusst haben. Sie werden sehen, dass längst nicht alles, was heutzutage in Fitness-Studios und Sportzentren propagiert wird und abläuft, wissenschaftlich fundiert, gut überlegt und medizinisch zu empfehlen ist.

### Stillstand in der Mobilität

Jede Bewegung findet im Raum statt – unsere Welt ist dreidimensional. Es hat Millionen von Jahren gedauert, bis die Evolution es dahin brachte, dass wir uns sicher auf zwei Beinen bewegen können. Jedes Kind muss sich diese Leistung neu erobern – über Drehen, Robben und Krabbeln lernt es zu sitzen und später zu stehen und zu gehen.



*Vorbereitung auf das nächste Fußball-Länderspiel: Dazu gehören auch Übungen, die den Gesäßmuskel aktivieren und die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule trainieren.*

Die Hirnforschung kann heute nachweisen, wie wichtig die Bewegung im Raum für die Entwicklung all unserer Fähigkeiten ist. Bei jedem Schritt und mit jedem Griff trainiert das Gehirn neu, Beine und Füße, Arme und Hände zu koordinieren und das Gleichgewicht des Körpers zu halten. Das schult auch die allgemeine Lernfähigkeit und fördert die Intelligenz. Bezeichnend sind deshalb auch Untersuchungen an Grundschulkindern über die Folgen des zunehmenden Bewegungsmangels: Die Kleinen können nicht mehr auf einem Bein stehen, über einen Balken balancieren oder rückwärts im Kreis gehen. Und oft stellt sich heraus, dass schulische Defizite erst dann behoben werden, wenn diese Kinder eine Bewegungstherapie machen.

Unser natürlicher Bewegungsdrang, erkannte bereits der Therapeut Moshé Feldenkrais (1904 bis 1984), hilft uns zu lernen. Seine Methode, die vor allem zur Rehabilitation von Schmerzen durch Fehlhaltungen eingesetzt wird, basiert darauf, zu den natürlichen Bewe-

## Geschichte der Fitness

Kraftübungen sind aus allen antiken Hochkulturen überliefert, doch nur die Trainings-Disziplinen der Griechen sind bis heute Bestandteil der Athletik – beispielsweise der Speerwurf. Im Rahmen religiöser Feste fanden regelmäßig Wettkämpfe zu Ehren der Götter statt. Der wichtigste Zweck des Trainings war jedoch die Wehrtüchtigkeit der Krieger im Kampf der einzelnen Stadtstaaten gegeneinander.

### > 776 v.Chr.

Im Nordwesten des Peloponnes, in Olympia, finden die ersten Olympischen Spiele statt.

### > 300 n.Chr.

Sport gilt als Ausgleich für einen ausschweifenden Lebenswandel.

### > bis 17. Jh.

Über Jahrhunderte bleiben sportliche Kampftechniken wie das Fechten ein Vorrecht des Adels.

### > 1762

Die Philosophen der Aufklärung sehen in Sport und körperlicher Ertüchtigung eine natürliche Verbindung von Körper und Geist. Jean-Jacques Rousseau veröffentlicht seinen legendären Erziehungsroman »Émile«, der die Natur als Lehrmeister gegen staatliche und kirchliche Autorität propagiert. Er fordert darin ein Training aller Sinne durch Bewegung. Der Skandal um das Buch zwingt ihn zur Emigration.

### > um 1800

Bewegung wird zentrales Thema in der Pädagogik, z. B. bei Johann Heinrich Pestalozzi.

### > 1811

Der Barren ist eine Erfindung von »Turnvater Jahn«, der zum Widerstand gegen Napoleon aufrief.

### > 1896

In Athen finden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt: Start zum 100-Meter-Lauf.

### > 1899

In den USA wird Körperkultur zur Mode: Kraftmensch Bernarr Macfadden gründet eine Zeitschrift.

### > um 1900

Ruderregatta in Berlin: Neue Regeln unterscheiden zwischen Profi- und Amateursport.

### > um 1920

Das Ziel, möglichst viel Kraft zu entwickeln, wird durch das Ideal eines wohlgeformten Körpers abgelöst: In den USA und bald auch in Europa finden die ersten Schönheitswettbewerbe statt. Die Anfänge des Bodybuildings zeugen von einem neuen Körperverständnis: Was ästhetisch perfekt ist, gilt auch als gesund. In Deutschland blüht zugleich die Freikörperkultur: Sonne, kaltes Wasser und viel nackte Haut.

### > um 1926

In der Weimarer Republik wird Gymnastik zur Basis der nationalen Volkserziehung.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt, Oliver Schmidlein

**Besser trainieren!**

So lernen Sie von den Erfolgsstrategien der Profis

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-17326-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2012

Vom Mannschaftsarzt und Fitnesstrainer der deutschen Fußballnationalmannschaft

Der renommierte Sportmediziner Dr. Müller-Wohlfahrt und der Physiotherapeut Oliver Schmidlein zeigen mit Functional Training, dem Training der deutschen Nationalmannschaft 2006, wie man heute effektiv für mehr Energie, Ausdauer und eine bessere Gesundheit sorgt. Dabei wird der gesamte Körper statt einzelner Muskeln mobilisiert. Alter, Kondition oder Kraft spielen hier keine Rolle. Das verblüffend einfache Programm bringt mit wenig Aufwand optimale Ergebnisse, bei Anfängern wie Profis.