

Rezension in der Zeitschrift „Athletik“ 4/2021

*Jürgen Buchbauer, Martina Kling*

## **Effektives Training an Seilzuggeräten**

**19,99 €**

Hofmann-Verlag

144 Seiten

ISBN 3778085727

Effektives Training mit Seilzugübungen beinhaltet die dreidimensionale Komponente der Bewegungsrichtungen, was ein Vorteil gegenüber herkömmlich geführter Bewegung an Geräten ist. Einleitend werden die verschiedenen Seilzuggeräte und deren unterschiedliche biomechanische Wirkung beschrieben. Berücksichtigt werden auch Belastungen beim Training auf die Wirbelsäule und Gelenke. Eine kurze Einführung in die Trainingslehre ermöglicht es, ein dosiertes Trainingsprogramm zu erstellen. Das Buch wendet sich an Fitnesstrainer, Physiotherapeuten, Sportärzte und auch an den interessierten Leser, der mehr wissen will.