

Vorwort

Die Regenerationsphasen zwischen Trainingseinheiten sind für Freizeit- und Leistungssportler gleichermaßen wichtig. Freizeitsportler laufen aufgrund der Alltagsbelastungen in Beruf und Familie Gefahr, das durchgeführte Training nur suboptimal in die angestrebte Leistungsverbesserung umzusetzen. Leistungssportler müssen dagegen insbesondere in Phasen hoher Trainingsbelastung darauf achten, in der verbleibenden Zeit zwischen den Trainingseinheiten alles zu tun, was die volle Leistungsfähigkeit wiederherstellt. Hierfür fehlt mitunter der sportwissenschaftliche Hintergrund.

Um den zuvor genannten Anforderungen gerecht zu werden und den Leistungserhalt bzw. eine Leistungsverbesserung sicherzustellen, sind einerseits Grundkenntnisse der physiologischen Reaktionen des Organismus auf Belastung, vor allem der Ermüdungsreaktion und deren kurzfristige und längerfristige Folgen notwendig. Andererseits sollten sich Freizeit- und Leistungssportler mit den Möglichkeiten aktiver und passiver Regenerationsmaßnahmen auseinandersetzen.

Mit der vorliegenden Neuauflage dieses Buch erhalten die Leser ein Werk, in dem ein ausge-

wiesener Experte auf dem Gebiet der Regeneration und Ernährung mit großer praktischer Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Sportlerinnen und Sportlern sein Fachwissen in übersichtlicher und allgemeinverständlicher Weise darstellt.

Das Buch greift alle wesentlichen Aspekte und aktuellen Erkenntnisse der Regeneration auf. Neben der Trainingsplanung selbst werden sämtliche aktiven und passiven Regenerationsmaßnahmen wie Schlaf, Ernährung und physiotherapeutische Maßnahmen anschaulich erklärt und in ihrer sportpraktischen Bedeutung bewertet.

Es bleibt zu wünschen, dass auch diese Neuauflage die gebührende Anerkennung und eine weite Verbreitung unter Trainern, Betreuern sowie Freizeit- und Leistungssportlern finden wird.

Stuttgart, im September 2014

Prof. Dr. Dr. Heiko Striegel