

Vorwort

Nach dem großen Erfolg des ersten Bandes „Praxishandbuch funktionelles Training“ fragten uns immer mehr Kursteilnehmer nach weiteren Praxisübungen in Buchform. So entstand die Idee eines zweiten Bandes, welcher weitere Inhalte der Functio-Kurse enthält. Da es aber inzwischen unzählige Bücher über funktionelles Training auf dem Markt gibt, sahen wir unseren Schwerpunkt auf dem präventiven und therapeutischen Sektor mit einer Schnittmenge zur Fitness.

Einige Übungen erscheinen auf den ersten Blick schwierig, aber auch hier gilt: „Der Weg ist das Ziel.“ Ist die Übung zu schwer, ist der Patient zu schwach!

Funktionelles Training bedeutet ja vereinfacht, einen Alltagsreiz zu reproduzieren und diesen zu trainieren. Und da der Alltag oftmals höhere Reize bietet, als wir in der Therapie reproduzieren, haben auch die schwierigen Übungen in diesem Buch durchaus ihre Berechtigung.

Auch dieses Buch sollte als Ideengeber für Übungen aus dem funktionellen Training gesehen werden. Welche Übung bei welcher Indikation durchgeführt wird, das obliegt dem Anwender. Einige Indikationsbeispiele zu ausgewählten Pathologien sind im Buch aufgeführt.

Bedanken möchten wir uns besonders bei Almut Sellschopp vom Thieme Verlag, für ihre Geduld mit uns und die freundlichen und motivierenden Hinweise doch endlich mal „zu Potte“ zu kommen. Ebenso Dank an Catharina Brandes für die Redaktion und Joachim Schwarz für die Planung des Buches. Unser Respekt gilt aber unserem Fotomodell Sid-Nemo Kobs, der an 2 Tagen trotz erheblichen Muskelkaters alle Übungen in Szene setzen konnte. Dank auch an das RehaZentrum Bremen, welches uns die Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat.