

Buchtipp: „Athletik to go“

Motivierendes Training statt monotoner Übungen

„Schlafende Krabbe“, „Sumoring“ und „Ausfallschritt-Flamingo“:
Dynamic Stability ist anders – und das ist auch gut so. Schließlich ist
Athletiktraining bei den meisten Sportlern unbeliebte Pflichtaufgabe
und wird – wenn überhaupt – nur halbherzig in den Trainingsplan
integriert. „Athletik to go“ präsentiert 21 Dynamic-Stability-Übungen,
die auf jeweils einer Karte mit Bildern, leicht verständlichen
Anleitungen und einem Link zu einem Online-Videotutorial vorgestellt
werden

So vielfältig wie die Übungen sind auch die Einsatzmöglichkeiten: Die Karten können zum
Trainieren überall hin mitgenommen werden und ermöglichen „Athletik to go“, wann und wo
immer der Sportler es will. Diplom-Sportlehrerin und Triathlontrainerin Manuela Dierkes
kennt dieses Problem aus der Arbeit mit ihren Athleten und hat daher mit Dynamic Stability
ein neues Ganzkörpertraining entwickelt, das abwechslungsreich und vor allem sehr effektiv
ist: Zu einer Dynamic-Stability-Einheit gehören drei Übungen, die jeweils 5 x 1 Minute
absolviert werden. Jeder Sportler kann also in nur 15 Minuten ein hochwirksames
Athletiktraining durchführen und sich sein Trainingsprogramm bei jeder Einheit aus den vier
Übungskategorien individuell zusammenstellen.

Manuela Dierkes begann im Alter von sechs Jahren mit Leichtathletik, wenig später folgten
leistungsorientiertes Schwimmen und der Einstieg in den Ausdauersport. Die Diplom-
Sportlehrerin und Triathlontrainerin mit B-Lizenz arbeitet in Hamburg selbstständig im
Sport- und Gesundheitsbereich. Sie veranstaltet Workshops und Trainingscamps, bildet
Lauftainer und Bewegungsanalysten aus, gibt Personal Training und erstellt Trainingspläne
für die Zeitschrift triathlon training. Die leidenschaftliche Triathletin startete 2002, 2006,
2009 und 2013 erfolgreich beim Ironman auf Hawaii. Ihre Langdistanzbestzeit liegt bei
9:59:37 Stunden.

Manuela Dierkes
„Athletik to go“
Die 21 Dynamic-Stability-Übungen

3. Auflage 2015, 54 Seiten, 62 Fotos und Abbildungen, Format 14,8 x 21 cm,
Karteikartenbox
Euro (D) 17,95 / Euro (A) 18,50 (ISBN 978-3-95590-040-3)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld
Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955