

Vorwort zur 3. Auflage

Dieses Buch richtet sich an Fitnessinstructoren, Trainer, Therapeuten, Betroffene und alle, die ein Interesse an medizinischem Fitnessstraining haben. Es war unser Ziel, dank einer einfachen und verständlichen Ausdrucksform auch Lesern ohne paramedizinische Ausbildung ein Nachschlagewerk zum posttherapeutischen Training zur Verfügung zu stellen.

Nach einer Einführung über anatomische und physiologische Grundlagen werden im Theorieteil die Entstehungsmechanismen und die wichtigsten Symptome der häufigsten Verletzungen und Krankheitsbilder erklärt. Im Theorieteil wird auf adäquate Übungen verwiesen, die im Praxisteil für die obere und untere Extremität sowie für den Rumpf detailliert beschrieben werden. Angefangen mit Kräftigungsübungen an Geräten, die eine klar vorgegebene und daher meist sichere Übungsausführung gewährleisten, werden Kräftigungsübungen mit koordinativen Anforderungen und Dehnungsübungen aufgeführt.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass das vorliegende Buch nicht einem Kochrezept vergleichbar angewendet wird. Trotz der zahlreichen Übungsvorschläge wird es unerlässlich sein, dass für jeden Betroffenen ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt wird, das sich an seinen körperlichen Voraussetzungen orientiert. Wir freuen uns aber, mit der hier vorgestellten Übungsauswahl eine Grundlage für ein zielorientiertes und sicheres Training präsentieren zu können.

Das Autorenteam bedankt sich ganz herzlich bei den Fotomodellen Simone Hürbifritsch, Reto Sommer, Sandra Higgins und Meghan Sylbester. Ein spezieller Dank gebührt Thomas Bircher und Melissa Bomeisler für die Fotoaufnahmen, dem Fitnesscenter „Fit plus“ (Fribourg, Schweiz) und Balance Studio Cohasset (Cohasset, MA, USA) für die Möglichkeit, die Aufnahmen in deren Räumlichkeiten zu machen. Ein außerordentlicher Dank gebührt Emmanuel Donckels, der als Co-Autor bei der ersten und zweiten Auflage dieses Buches maßgeblich mitgewirkt hat, und PD Dr. med. Beat Knechtle für die fachliche Hilfestellung. Dem Haug Verlag danken wir für die wertvolle Unterstützung.

Boston, Mai 2014

Dr. Stefan Bircher und **Sonja Keller Bircher**