

## MEDIENMITTEILUNG

## „(Fitness)Training einfach erklärt“ – Besinnung auf die Kernkompetenzen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Im neusten Werk des Luzerner Diplomtrainers der Swiss Olympic Association, nimmt Peter Regli die erste wissenschaftlich fundierte Analyse des modernen Fitnesstrainings - verständlich erklärt - vor und bietet zahlreiche Tipps und Tricks.

Luzern, der 11.01.2021 – Peter Regli fokussiert sich in seinem neusten Buch „(Fitness)Training einfach erklärt“ auf das moderne Fitnesstraining. Seine Motivation ist eine Kritik, die er an die Branche richtet. „Die Fitnessbranche muss lernen, sich zu hinterfragen und sogar ein klein wenig neu zu erfinden“, erklärt der Buchautor. Vor diesem Hintergrund provozieren einige Aussagen des Buchs und sollen zu einem Umdenken der Leserschaft führen. Aus seiner Sicht werden wichtige Erkenntnisse der funktionellen Anatomie und der Biomechanik außer Acht gelassen. Dies ist etwa an dem Irrglauben zu erkennen, dass das Knie nicht vor die Fußspitze bei einer Kniebeuge mit der Langhantel darf. In seinem Buch greift er beide Punkte auf und bringt sie mit dem Training in Verbindung.

### Kurz, klar, präzise



Zahlreiche Menschen achten beim Training auf ungezählte Sätze und den Konsum von Proteinshakes, dabei wird vergessen, dass die saubere Ausführung der Übung der Schlüssel zum Erfolg ist. Ein effektives Krafttraining kommt mit einem Satz pro Übung aus. Mehr ist weder nötig noch sinnvoll. Die eingesparte Zeit kommt der Regeneration zu Gute, die oftmals viel zu kurz ist. Der Dozent betont: „Mit nur zwei Mal vierzig Minuten Trainingseinheiten pro Woche hat man schon enormen Nutzen und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Einen besseren Return of Investment haben Sie nirgends!“ Deshalb ist die Botschaft des Diplomtrainers der Swiss Olympic

Association klar: „Besinnen wir uns wieder auf die Kernkompetenzen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit. Kurz, klar, präzise.“ Und so handhabt er es auch in seinem Buch, wo der begeisterte Sportler auf den Punkt bringt, worum es geht, direkt, an Trainer und Trainierende gewandt. Dies provokant aber stets wissenschaftlich sauber und verständlich erklärt – lesenswert für jeden, der seine Gesundheit schätzt!

**Zur Person**

Peter Regli ist Diplomtrainer der Swiss Olympic Association, Journalist mit internationalem Presseausweis AIPS, Publizist, Buchautor und Dozent für Trainingslehre, Anatomie und Ernährung an verschiedenen Ausbildungsinstitutionen. Er verfügt zudem über einen Executive Master in Business Administration FH und doziert in diesem Bereich Unternehmensführung, Betriebswirtschaft und Organisation.

In seiner Freizeit trifft man ihn in den Bergen beim Klettern, beim Velofahren und im Krafraum an.

**Informationen zum Buch:**

fitnessTRAINING einfach erklärt

novum Verlag, 2020

Autor: Peter Regli

330 Seiten

ISBN 978-3-903271-50-0

Preis: 32.90 Fr.

Das Buch erhalten Sie direkt beim Verlag oder im Buchhandel.

Link zum Verlag: [Buchbestellung](#)

**Auskunft:**

Peter Regli | +41 79 356 65 75 | [pr@peter-regli.ch](mailto:pr@peter-regli.ch)

Regli & Partner

Moosmatte 6

CH-6043 Adligenswil

[www.peter-regli.ch](http://www.peter-regli.ch)