



## Presseinformation

---

Prof. Dr. Ingo Froböse

### **Leistung messen und steigern** Die besten Methoden aus dem Profisport für Ausdauer- und Krafttraining

Reihe: GU Einzeltitel Gesundheit  
Umfang: 176 Seiten, mit ca. 60 Fotos  
Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur  
Preis: 19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 sFr  
ISBN: 978-3-8338-6511-4  
Erscheinungstermin: August 2018

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Die Tricks der Sportprofis nutzen: Wie es geht, zeigt Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse**

Viele Freizeitsportler messen heute ihre Leistungswerte über Fitnessarmbänder und -apps und tauschen sich über die sozialen Medien mit anderen darüber aus. Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse vermittelt in seinem neuen Buch **Leistung messen und steigern** ambitionierten Hobbysportlern alles Wichtige über die Grundlagen sportlicher Leistung. Sowohl Ausdauer- als auch Kraftsportler kommen auf ihre Kosten: Sie lernen ihren Trainingserfolg ideal mit verschiedensten Tests – in Eigenregie mit Stoppuhr oder beim Sportmediziner – zu messen und zu analysieren und erfahren die Bedeutung der einzelnen Werte sowie welche Faktoren die Leistung steigern oder schmälern. Anschließend wird das Training an die erreichte Leistungsfähigkeit angepasst. Die Anleitungen rund um Trainingspläne, Diagnostik, Leistungsfähigkeit und Fitness-Gadgets helfen, die eigene Leistung optimal zu steigern, ohne die Gesundheit zu gefährden.

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Universitätsprofessor an der renommierten Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet sind Gesundheitsförderung, Prävention und Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater zahlreicher gesetzlicher Krankenkassen und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness, Rücken, Gesundheit. Als einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland berät er fast alle großen deutschen Magazine und ist auch im TV präsent. Bei GU hat er bereits mehrere Bücher geschrieben.