

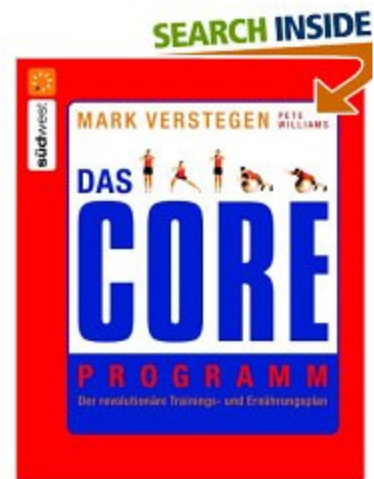
Mark Verstegen:

Core Performance

**Das revolutionäre Workout
Programm für Körper und Geist.**

Die Jungs von Jürgen Klinsmann haben es uns deutlich gemacht: Fitness zählt und macht einen attraktiven Angriffsfußball erst möglich.

Mark Verstegen verantwortete das Fitnessprogramm der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. „In Core Performance zeigt Verstegen jetzt, wie einfach es ist, den Stoffwechsel anzuregen, den Taillenumfang zu verringern, Muskeln aufzubauen und dabei unbegrenzte Energie zu gewinnen“ so der Verlag.



Warum kümmern wir uns bei Loquenz um ein solches Buch?

Leistungsfähigkeit hat ganzheitlich betrachtet nicht nur etwas mit unseren kognitiven Kompetenzen zu tun, sondern wird entscheidend von unserer körperlichen Verfassung beeinflusst. Die tägliche Joggingrunde ist manchen zu aufwändig, Übungen wie die „5 Tibeter“ für andere nicht sportlich genug. In Core Performance zeigt Verstegen ein kleines, rasch durchführbares aber **wirksames Kräftigungsprogramm**, das ein Ziel hat: die Körpermitte als Ausgangspunkt unserer Bewegungen zu aktivieren. Und ohne die Furcht vor auftretenden Rückenschmerzen, sondern mit einer aktivierten Körpermitte, fällt es leicht, die kognitiven Fähigkeiten und Potenziale zu nutzen.

Mein Tipp: Schauen Sie sich alle Übungen an. Wählen Sie sich diejenigen aus, die Sie besonders ansprechen. Und spendieren Sie sich selbst 10 oder 15 Minuten am Tag – ohne es gleich zu übertreiben. Denn nicht umsonst hat bereits der römische Dichter Juvenal in seinen Satiren mit Blick auf die ausufernde Fitnesskultur in Rom warnend seine Stimme erhoben: **“Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano”**. Zu Deutsch: „Bitten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“

Verstegen, Mark und Pete Williams (2006): Core Performance. Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist. Riva Verlag. 1. Auflage. ISBN 3936994315.