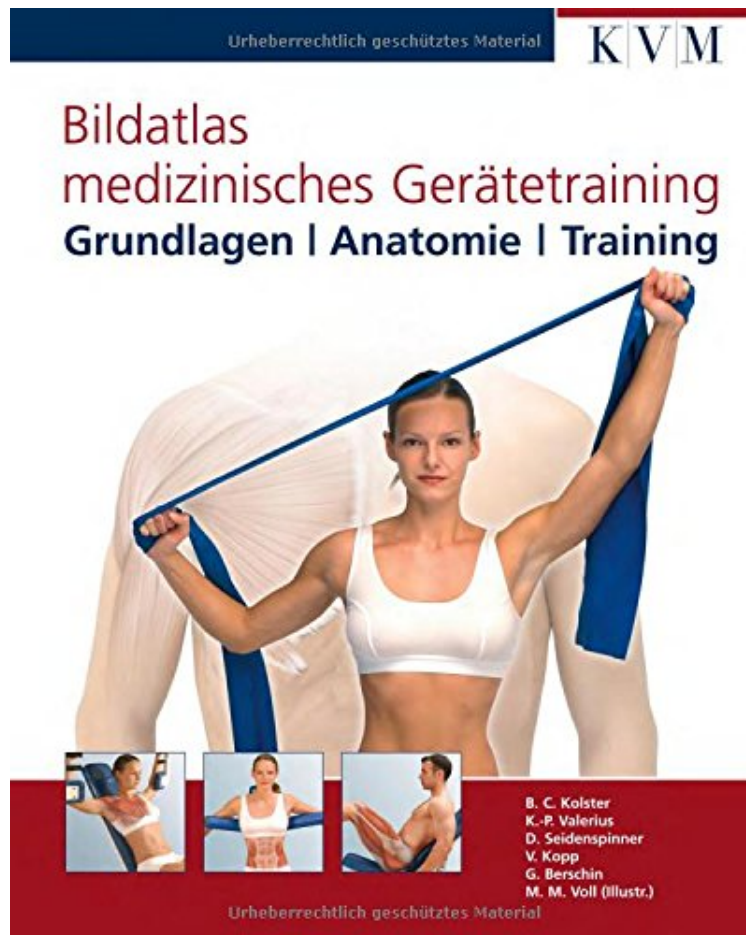


# Bildatlas medizinisches Gertetraining: Grundlagen/Anatomie/Training

Von *Bernard C. Kolster, Klaus-Peter Valerius, Dietmar Seidenspinner, Volker Kopp, Gereon Berschin, Markus M. Voll*

*ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



Produktinformation -Verkaufsrank: #54164 in BcherVerffentlicht am: 2008-04-03Abmessungen: 9.88 x .63b x 7.87l, Einband: Gebundene Ausgabe208 Seiten | File size: 55.Mb

**Von Bernard C. Kolster, Klaus-Peter Valerius, Dietmar Seidenspinner, Volker Kopp, Gereon Berschin, Markus M. Voll : Bildatlas medizinisches Gertetraining: Grundlagen/Anatomie/Training** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bildatlas medizinisches Gertetraining: Grundlagen/Anatomie/Training:

KurzbeschreibungDie Inhalte des Buches sind das Resultat langjähriger Erfahrungen eines Teams von rzten,

Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Fitness-Trainern. Zielgruppenspezifisch werden die wichtigsten Grundlagen zu Anatomie, Physiologie sowie zum Training und zur Trainingspraxis erläutert. Alle wichtigen Muskeln des Bewegungsapparates werden farbig illustriert dargestellt. Zusätzlich werden Ursprung, Ansatz, Innervation und ihre Funktionen und Synergisten in Stichpunkten übersichtlich erläutert. Jeweils auf einer Doppelseite werden gezielte Übungen zum Training der im Anatomieteil beschriebenen Muskeln erläutert. Hochwertige Fotos zeigen hier die Zielmuskeln und Synergisten sowie Ausgangsstellung, Ausführung und Variation der einzelnen Übungen. Mögliche Fehlerquellen bei der Ausführung der Übungen werden besonders hervorgehoben. Dazu kommen wichtige Hinweise zur Vermeidung von Verletzungen und Belastungsschäden sowie zur Prävention von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Pluspunkte: - Ein sehr ausführlicher Theorieteil, der auf die Zielgruppe zugeschnitten ist - Die Darstellungen der einzelnen Muskelbilder illustrieren die Anatomie und die Funktionszusammenhänge (Antagonisten und Synergisten) - Klinische/physiotherapeutische Hinweise allen Übungen - Trainingspläne zu jeder Körperregion für Einsteiger und Fortgeschrittene