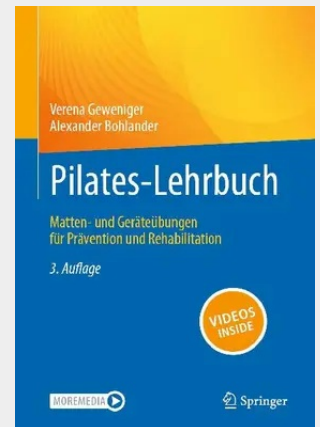


Pilates-Lehrbuch

Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation

Dieses Lehr- und Praxisbuch vereint die grundlegenden Pilates-Prinzipien mit allen wichtigen Übungen für ein effektives Pilates-Training in Physiotherapie, Sport und Fitness. Dabei geht das Autorenteam sowohl auf die präventiven und therapeutischen Aspekte ein als auch auf die trainingsspezifischen. Ob auf der Matte, mit oder ohne Gerät, in diesem Buch werden alle Techniken und Übungen praxisorientiert erklärt und anhand von Fotos veranschaulicht. Patientenbeispiele verdeutlichen Behandlungsabläufe und therapeutische Effekte bei verschiedenen Krankheitsbildern. Ein wertvolles Lehr- und Praxisbuch für alle, die das Pilates-Konzept kennenlernen oder vertiefen wollen. Aus dem Inhalt: Konzept, Philosophie und Prinzipien, Anwendung in Prävention und Rehabilitation in verschiedenen klinischen Fachbereichen, Kontraindikationen, Screenings und konkrete Übungsanleitungen mit und ohne Gerät und neu in der 3. Auflage sind zusätzliche Videos zu einzelnen Übungsabfolgen via Springer NatureMore Media App.

Dieses Lehr- und Praxisbuch vereint die grundlegenden Pilates-Prinzipien mit allen wichtigen Übungen für ein effektives Pilates-Training in Physiotherapie, Sport und Fitness. Dabei geht das Autorenteam sowohl auf die präventiven und therapeutischen Aspekte ein als auch auf die trainingsspezifischen. Ob auf der Matte, mit oder ohne Gerät, in diesem Buch werden alle Techniken und Übungen praxisorientiert erklärt und anhand von Fotos veranschaulicht. Patientenbeispiele verdeutlichen Behandlungsabläufe und therapeutische Effekte bei verschiedenen Krankheitsbildern. Ein wertvolles Lehr- und Praxisbuch für alle, die das Pilates-Konzept kennenlernen oder vertiefen wollen. Aus dem Inhalt: Konzept, Philosophie und Prinzipien, Anwendung in Prävention und Rehabilitation in verschiedenen klinischen Fachbereichen, Kontraindikationen, Screenings und konkrete Übungsanleitungen mit und ohne Gerät und neu in der 3. Auflage sind zusätzliche Videos zu einzelnen Übungsabfolgen via Springer NatureMore Media App.



39,99 €
37,37 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662669440
Medium: Buch
ISBN: 978-3-662-66944-0
Verlag: Springer
Erscheinungstermin: 04.04.2024
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 3. Auflage 2024
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 598 g
Seiten: 295
Format (B x H): 178 x 254 mm

