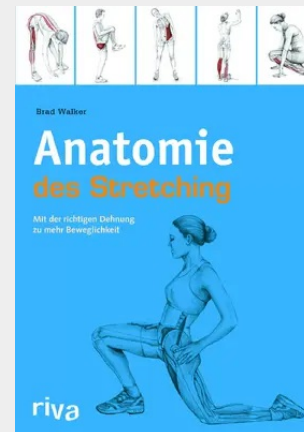


Walker

Anatomie des Stretchings

Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit

Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit, beugen Verletzungen vor und spielen als therapeutische Maßnahme auch in der Physiotherapie und Sportmedizin eine wichtige Rolle. Dabei ist Stretching zugleich eine Fitnessdisziplin an sich und muss von Grund auf erlernt werden. Der Sportmediziner und Stretchingexperte Brad Walker vereint in diesem Buch die anatomischen Grundlagen des Stretchings mit 114 praktischen Dehnübungen für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers. Detailgetreue Illustrationen nehmen uns mit in das Innere des Körpers und zeigen, welche Muskeln bei jeder Übung beteiligt sind. Dabei erfährt der Leser auch, für welche Sportarten oder bei welchen Verletzungen sich eine Dehnung besonders eignet und worauf bei der Ausführung unbedingt zu achten ist. So ist dieses Buch nicht nur ein unverzichtbares Nachschlagewerk für alle Sportler, Trainer und Therapeuten, sondern zugleich die beste Verletzungsprävention



22,00 €

20,56 € (zzgl. MwSt.)

Nicht mehr lieferbar

Artikelnummer: 9783868830125

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86883-012-5

Verlag: Riva

Erscheinungstermin: 28.02.2009

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2009

Produktform: Gebunden

Seiten: 200

Format (B x H): 240 x 170 mm

