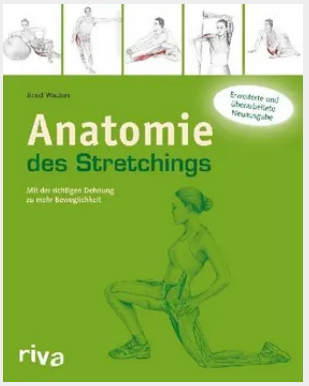
Walker

Anatomie des Stretchings

Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit



22,00 €
20,56 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

In diesem Buch erfahren Sie, was genau beim Dehnen im Inneren unseres Körpers passiert. Über 200 Farbillustrationen zeigen detailliert, welche Muskeln bei den 135 beschriebenen, nach Körperregionen zusammengefassten Übungen gedehnt werden. Aus diesem Buch spricht die jahrelange Erfahrung des Autors, der Spitzensportler von Weltklasse trainiert und als Dozent zum Thema Verletzungsprävention tätig ist. In dieser komplett überarbeiteten Auflage erfahren Sie das Wichtigste zum Beweglichkeitstraining, zur Physiologie und zum Nutzen des Stretchings. Es werden sämtliche Stretching-Methoden ausführlich beschrieben sowie deren Vor- und Nachteile vorgestellt. Jede Dehnübung ist illustriert und zeigt, wie die jeweilige Übung richtig ausgeführt wird. Der Autor weist auf Vorsichtsmaßnahmen hin, die während der Ausführung zu beachten sind. Des Weiteren empfiehlt er Übungen, die besonders geeignet sind zur Linderung oder Rehabilitation von Sportverletzungen. „Anatomie des Stretchings“ richtet sich an Amateure aller Leistungsklassen ebenso wie an Profisportler, Trainer und Physiotherapeuten.

In diesem Buch erfahren Sie, was genau beim Dehnen im Inneren unseres Körpers passiert. Über 200 Farbillustrationen zeigen detailliert, welche Muskeln bei den 135 beschriebenen, nach Körperregionen zusammengefassten Übungen gedehnt werden.Aus diesem Buch spricht die jahrelange Erfahrung des Autors, der Spitzensportler von Weltklasse trainiert und als Dozent zum Thema Verletzungsprävention tätig ist. In dieser komplett überarbeiteten Auflage erfahren Sie das Wichtigste zum Beweglichkeitstraining, zur Physiologie und zum Nutzen des Stretchings. Es werden sämtliche Stretching-Methoden ausführlich beschrieben sowie deren Vor- und Nachteile vorgestellt. Jede Dehnübung ist illustriert und zeigt, wie die jeweilige Übung richtig ausgeführt wird. Der Autor weist auf Vorsichtsmaßnahmen hin, die während der Ausführung zu beachten sind. Des Weiteren empfiehlt er Übungen, die besonders geeignet sind zur Linderung oder Rehabilitation von Sportverletzungen."Anatomie des Stretchings" richtet sich an Amateure aller Leistungsklassen ebenso wie an Profisportler, Trainer und Physiotherapeuten.

Artikelnummer: 9783868833652
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-365-2
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 13.06.2014
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2014
Serie: Sportanatomie
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 584 g
Seiten: 240
Format (B x H): 172 x 238 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)