

Olympisches Gewichtheben

Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer

Olympisches Gewichtheben gilt als Königsdisziplin unter den Kraftsportarten. Doch nicht nur Gewichtheber, sondern auch jeder Sportler, der ernsthaft Muskeln aufbauen, Kraft dazugewinnen und seine Kraftausdauer verbessern will, kommt am Reißen (Snatch) und Stoßen (Clean & Jerk) nicht vorbei. Voraussetzung ist eine saubere Technik, die es zu erlernen und auch im Trainingsalltag beizubehalten gilt. Was eine gute Technik ausmacht und worauf es beim Olympischen Gewichtheben noch ankommt, erklärt der Trainer und amerikanische Meister im Gewichtheben Greg Everett detailliert und verständlich in seinem Buch. Mit über 600 Abbildungen, Trainingsplänen, Tabellen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wendet sich dieses Handbuch an alle, die das Gewichtheben lehren oder erlernen, Fehler ausmerzen und an ihrer Technik feilen wollen. Neben den Grundlagen wie Atmung oder Stand und den einzelnen Übungsphasen geht Everett auch auf das richtige Aufwärmen und die effektivsten Zusatzübungen wie Kniebeuge oder Kreuzheben ein. Darüber hinaus gibt er viele nützliche Tipps rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel und widmet sich auch dem Thema Beweglichkeit und Flexibilität. Dieser ganzheitliche Ansatz, der Theorie und Praxis vorbildlich miteinander vereint, macht Olympisches Gewichtheben zu einem unverzichtbaren Trainingshandbuch.

Olympisches Gewichtheben gilt als Königsdisziplin unter den Kraftsportarten. Doch nicht nur Gewichtheber, sondern auch jeder Sportler, der ernsthaft Muskeln aufbauen, Kraft dazugewinnen und seine Kraftausdauer verbessern will, kommt am Reißen (Snatch) und Stoßen (Clean & Jerk) nicht vorbei. Voraussetzung ist eine saubere Technik, die es zu erlernen und auch im Trainingsalltag beizubehalten gilt. Was eine gute Technik ausmacht und worauf es beim Olympischen Gewichtheben noch ankommt, erklärt der Trainer und amerikanische Meister im Gewichtheben Greg Everett detailliert und verständlich in seinem Buch. Mit über 600 Abbildungen, Trainingsplänen, Tabellen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wendet sich dieses Handbuch an alle, die das Gewichtheben lehren oder erlernen, Fehler ausmerzen und an ihrer Technik feilen wollen. Neben den Grundlagen wie Atmung oder Stand und den einzelnen Übungsphasen geht Everett auch auf das richtige Aufwärmen und die effektivsten Zusatzübungen wie Kniebeuge oder Kreuzheben ein. Darüber hinaus gibt er viele nützliche Tipps rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel und widmet sich auch dem Thema Beweglichkeit und Flexibilität. Dieser ganzheitliche Ansatz, der Theorie und Praxis vorbildlich miteinander vereint, macht Olympisches Gewichtheben zu einem unverzichtbaren Trainingshandbuch.



49,99 €

46,72 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783868835489

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86883-548-9

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 05.12.2016

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2016

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 1994 g

Seiten: 656

Format (B x H): 220 x 281 mm

