QUINTESSENCE PUBLISHING ITALIA

Edizione:	1. Auflage 2008
pagine:	208
Immagini:	339
Copertina:	Hardcover, 19,2 x 24 cm
ISBN:	978-3-932119-65-1
Pubblicato:	aprile 2008

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina
Soggetto a modifiche!

Quintessenza Edizioni S.r.l.

Via C. Menotti 65
20017 Rho (Milano)
Italia

+39 (0)2 / 931 82 264

+39 (0)2 / 931 86 159

info@quintessenzaedizioni.it

https://www.quintessence-publishing.com/ita/it

Informazioni sul libro

Autori: Bernard C. Kolster / Klaus-Peter Valerius / Dietmar Seidenspinner / Volker Kopp / Gereon Berschin / Markus M. Voll

Titolo: Bildatlas medizinisches Gerätetraining

Sottotitolo: Grundlagen | Anatomie | Training

Testo breve:

Die Inhalte des Buches sind das Resultat langjähriger Erfahrungen eines Teams von Ärzt/-innen, Physiotherapeut/-innen, Sportwissenschaftler/-innen und Fitness-Trainer/-innen. 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 Überlastungsschäden 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 illustriert die Anatomie und die Funktionszusammenhänge (Antagonisten und Synergisten).
- Klinische/physiotherapeutische Hinweise zu allen Übungen.
- Trainingspläne zu jeder Körperregion für Einsteigende und Fortgeschrittene.

Argomenti: Fisioterapia