



Edition: 1. Auflage 2008
pages: 208
Images: 339
Cover: Hardcover, 19,2 x 24 cm
ISBN: 978-3-932119-65-1
Published: April 2008

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.
Subject to changes!

Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road
IL 60510 Batavia
United States of America

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 contact@quintbook.com

 <https://www.quintessence-publishing.com/usa/en>

Book information

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

Title: Bildatlas medizinisches Gerätetraining

Subtitle: Grundlagen | Anatomie | Training

Short text:

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 farblich 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 Anatometeil 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 Theorie Teil, 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.

Categories: Physiotherapy