



Edición: 1. Auflage 2008  
páginas: 208  
Imágenes: 339  
Portada: Hardcover, 19,2 x 24 cm  
ISBN: 978-3-932119-65-1  
Publicado en: abril 2008

PVP: Información para distribuidores. Este título ya no tiene precio.

Sujeto a cambios.

#### Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road  
Batavia  
Illinois IL 60510  
Estados Unidos de América

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

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

## Información sobre el libro

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

**Título:** Bildatlas medizinisches Gerätetraining

**Subtítulo:** Grundlagen | Anatomie | Training

#### Texto 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.

**Categorías:** Fisioterapia