QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Edition:	1. Auflage 2008
pages:	208
Images:	339
Cover:	Hardcover, 19,2 x 24 cm
ISBN:	978-3-932119-65-1
Stock No.:	30010
Published:	April 2008

Price 19,95 €

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

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

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 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.

Categories: Physiotherapy