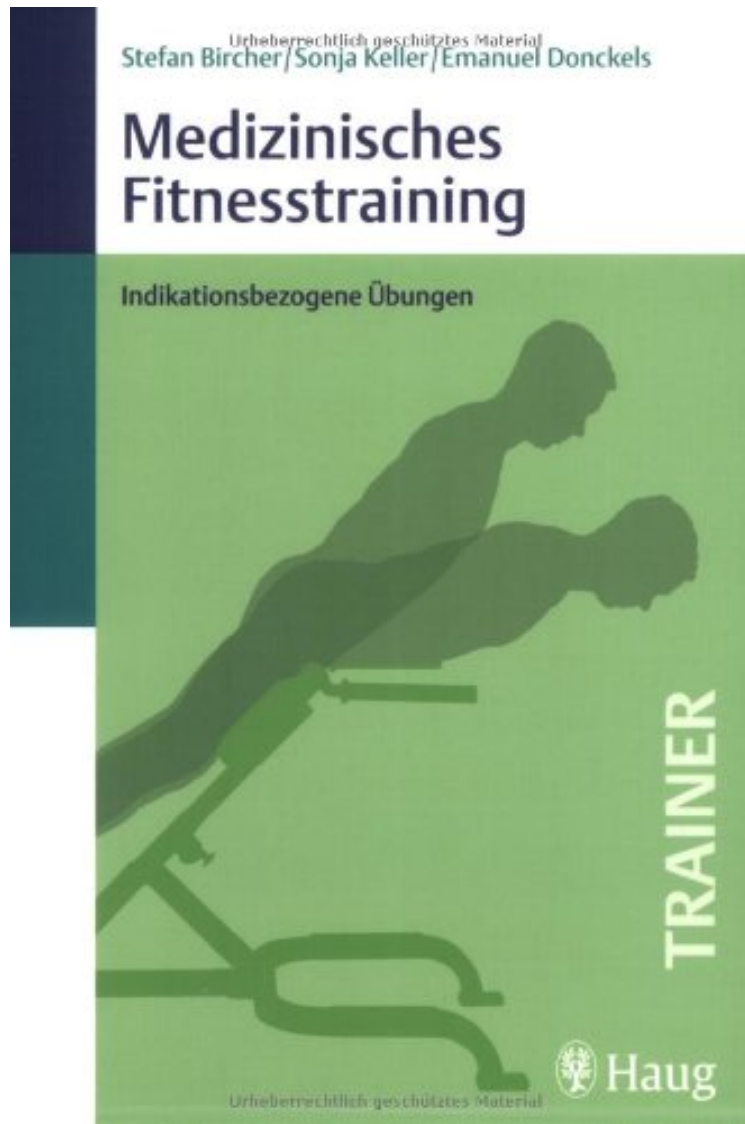


(Library ebook) Medizinisches Fitnessstraining: Indikationsbezogene bungen

Medizinisches Fitnessstraining: Indikationsbezogene bungen

Von Stefan Bircher, Sonja Keller, Emanuel Donckels
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1086279 in BcherVerffentlicht am: 2007-12-12Abmessungen: 9.65 x .47b x 6.77l, Einband: Broschiert140 Seiten | File size: 59.Mb

Von Stefan Bircher, Sonja Keller, Emanuel Donckels : Medizinisches Fitnessstraining: Indikationsbezogene bungen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Medizinisches Fitnessstraining: Indikationsbezogene bungen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Perfekt!!!!!!!!!!!!!!Von Sabine SteinDieses Buch vermittelt viel Fachwissen und passende bungen fr vielfach auftretende Erkrankungen im orthopdischen Bereich wie Morbus Bechterew,Hftarthrose,etc.Sehr gut geeignet fr bungsleiter im Rehasport...6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Immer weiter gehts ..!!Von CASIKann man mit

Meniskusverletzung die Fitness trainieren? Die Antwort ist Ja. Mit adäquaten Übungen kann sogar die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und wieder hergestellt werden.!! Den Schwerpunkt bilden Übungen zu Kräftigung, Koordination und Dehnung. Alle beschriebenen Übungen haben sich in der Posttherapie verschiedener Verletzungen und Erkrankungen bewährt. Somit ist ein Praxis- und zielorientiertes Training garantiert. Zuerst werden anatomische und physiologische Grundlagen geklärt. Es folgt eine Beschreibung der Entstehungsmechanismen und der Symptome von häufigen Indikationen. Zu den einzelnen Indikationen gibt es immer eine Auswahl adäquater Übungen, um für die Posttherapie richtige und effektive Trainingspläne zu erstellen. Auf Risiken in der Übungsausführung wird jeweils hingewiesen. Auch ohne paramedizinische Ausbildung können mit Hilfe des Buches indikationsbezogene Übungspläne erarbeitet werden. 90 gut illustrierte Übungen für das posttherapeutische Training sind in diesem Buch enthalten.!! Ich kann es nur wärmstens empfehlen und viel Erfolg wünschen. Hier noch einige Stichworte aus dem Inhaltsverzeichnis: GRUNDLAGEN. Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparats - Pathophysiologie des Bewegungsapparats (Knochenbruch, Gelenk- und Bandverletzung, Meniskusriss, Knorpelverletzung, Muskelverletzung, Sehnenverletzung) - Wundheilung - Körperliche Leistungsfähigkeit (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) - Orthopädie und Traumatologie (Untere Extremität, Knie, Hüfte, Obere Extremität, Schulterluxation, Impingementsyndrom, Rotatorenmanschettenruptur, Wirbelsäule, Hexenschuss, Beschleunigungstrauma) - Rheumatologie (Arthrose, Haltungsinsuffizienz / Fehlförmigkeit, Bandscheibenvorfall, Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Tennisellenbogen). PRAXIS - ÜBUNGSPRINZIPIEN (Kräftigung an Geräten, Koordinations- und Kräftigungsübungen). etc. ..0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz o. k. für Einsteiger. Von S. Kinter. Viel Neues hat dieses Buch nicht zu bieten, ist aber zum schnellen Nachschlagen ganz gut geeignet. Bild finde ich nur, dass die Bewertungen immer so lang sein müssen, und ich nicht weiß, was ich noch schreiben soll.

Kurzbeschreibung Kann man mit Meniskusverletzung die Fitness trainieren? Ja! Das Buch zeigt 90 gut illustrierte Übungen, die die körperliche Leistungsfähigkeit nach Verletzungen und Erkrankungen verbessern und wieder herstellen. Im Mittelpunkt stehen bewährte Bewegungsfolgen zur Kräftigung, Koordination und Dehnung, die ein praxis- und zielorientiertes Training garantieren. Auf anatomische und physiologische Grundlagen folgen Beschreibungen der Entstehungsmechanismen und der Symptome häufiger Indikationen. Eine Auswahl adäquater Übungen zu den einzelnen Indikationen bildet die optimale Grundlage für sichere und effektive Trainingspläne.