



Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation

Jürgen Freiwald

Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation Jürgen Freiwald

 [Download Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Reha ...pdf](#)

 [Online lesen Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Reha ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation Jürgen Freiwald

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses umfassende und reich illustrierte Grundlagenbuch vermittelt Sportwissenschaftlern, (Sport-)Medizinern, Übungsleitern, Sportlern, Physiotherapeuten und sonstigen Sportinteressierten den neuesten Stand zum Thema „Dehnen“.

- Es beschäftigt sich mit allen relevanten Aspekten zur Thematik „Dehnen“ und ist in dieser Ausführlichkeit bisher einzigartig im deutschsprachigen Raum.
- Ausführlich geht der Autor auf die wissenschaftlichen Fakten ein und wirkt auf diese Weise so mancher Legendenbildung entgegen.
- Er erläutert den Einfluss des Dehnens auf Anatomie, Morphologie und Physiologie von Gelenken, Muskulatur, Blutgefäßen, Bindegewebe und Nervensystem.
- Das Buch beantwortet Fragestellungen zu sozialen und psychologischen Aspekten, zu neuromuskulären Balancen und Dysbalancen sowie zur Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Biomechanik.
- Der letzte Teil des Buches widmet sich der praktischen Umsetzung und geht ausführlich auf die Planung von Training und Dehnprogrammen ein. 46 ausführliche Übungsbeispiele runden das Buch ab.

In der 2. Auflage wurde das Buch vom Autor kritisch durchgesehen und überarbeitet. Die Mehrzahl der Abbildungen liegen nun in Farbe vor. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Über den Autor:

Prof. Jürgen Freiwald leitet den Arbeitsbereich Bewegungswissenschaften an der Bergischen Universität Wuppertal und ist Leiter des Forschungszentrums für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung (FLT). Er ist Autor, Gutachter und wissenschaftlicher Beirat in nationalen und internationalen Fachzeitschriften.

Download and Read Online Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation Jürgen Freiwald

#9U7QWGV50E2

Lesen Sie Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald für online ebookOptimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald Bücher online zu lesen.Online Optimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald ebook PDF herunterladenOptimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald DocOptimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald MobipocketOptimales Dehnen: Sport – Prävention – Rehabilitation von Jürgen Freiwald EPub