



Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention

Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing

 **Download**

 **Online Lesen**

Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing

 [Download Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – P...pdf](#)

 [Read Online Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – ...pdf](#)

Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention

Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing

Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing

Downloaden und kostenlos lesen Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing

479 Seiten

Kurzbeschreibung

Optimales Krafttraining – Das neue Standardwerk zu Theorie und Praxis des Krafttrainings

Auf der Basis neuester Forschungsergebnisse behandelt das Lehrbuch von Jürgen Freiwald und Andreas Greiwing – beide ausgewiesene Experten und erfahren in Forschung, Lehre und Praxis – alle relevanten Aspekte zu Theorie und Praxis des Krafttrainings im Sport, der Rehabilitation sowie Prävention. Im deutschsprachigen Raum bietet es die umfassendste Darstellung zu den Grundlagen und praktischen Ausführungen von Krafttraining und setzt somit den Standard.

Das Buch zeigt auf, wie Krafttraining geplant, durchgeführt und ausgewertet wird:

- mit oder ohne Zusatzgeräte
- für Anfänger und Fortgeschrittene
- für Kinder, Jugendliche und Senioren
- für Sportler verschiedener Sportarten

Alle Themen, die mit Krafttraining zusammenhängen, werden ausführlich behandelt – von den anatomischen, physiologischen, biomechanischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen über die Ernährung bis hin zu Testverfahren und der daraus folgenden Ableitung konkreter Trainingspläne.

Ein ausführliches Kapitel widmet sich Krafttrainingsübungen; deren korrekte Ausführung wird auf den Videos der beiliegenden CD-ROM veranschaulicht.

Eine lesefreundliche Gestaltung mit zahlreichen farbigen Abbildungen und hervorgehobenen Merksätzen, Definitionen und Hinweisen auf Fallstricke ermöglichen das schnelle und gezielte Informieren.

Das Buch richtet sich an Studenten der Medizin, der Sportwissenschaft und der Physiotherapie, aber auch an Trainer und Übungsleiter und an alle interessierten Kraftsportler.

Download and Read Online Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing #HRY0IM7ATLB

Lesen Sie Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing für online ebook Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing 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 Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing Bücher online zu lesen. Online Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing ebook PDF herunterladen Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing Doc Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing Mobipocket Optimales Krafttraining: Sport – Rehabilitation – Prävention von Jürgen Freiwald, Andreas Greiwing EPub