



Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler



Download



Online Lesen

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

Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler

Ken Ashwell

Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler Ken Ashwell

Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler und bietet: ■ Einblick in die Funktionsweise des Körpers beim Training ■ mehr als 200 detaillierte anatomische Illustrationen ■ einen Überblick über alle wichtigen Körperteile und -regionen ■ ein 32-seitiges Arbeitsheft zum Kolorieren und Überprüfen anatomischer Kenntnisse Das in eine anatomische Übersicht, einen Übungs- und Arbeitsteil klar strukturierte Buch ermöglicht dem Einsteiger und Fortgeschrittenen ein vertieftes Verständnis, wie Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen zusammenwirken, damit man gezielt Stärke, Widerstandskraft und Beweglichkeit seines Körpers verbessern kann. 50 Übungen mit jeweils mehreren Variationen von leicht bis schwer für Brust, Bauch, Arme, Schultern, Beine, Rücken und Gesäß werden prägnant beschrieben und je Doppelseite mit großen anatomischen Abbildungen anschaulich illustriert. Auf diese Weise wird nicht nur der korrekte Übungsablauf verständlich, sondern auch alle aktiven und stabilisierenden Muskeln werden mit ihren anatomischen Bezeichnungen ersichtlich. Tipps, worauf man achten muss, um etwa Verletzungen zu vermeiden, oder Hinweise, für welche Sportarten Übungen besonders effizient sind, runden dieses Grundlagenbuch zur Fitness und Anatomie gelungen ab.

 [Download Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis ...pdf](#)

 [Online lesen Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler Ken Ashwell

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler und bietet:

- Einblick in die Funktionsweise des Körpers beim Training
- mehr als 200 detaillierte anatomische Illustrationen
- einen Überblick über alle wichtigen Körperteile und -regionen
- ein 32-seitiges Arbeitsheft zum Kolorieren und Überprüfen anatomischer Kenntnisse

Das in eine anatomische Übersicht, einen Übungs- und Arbeitsteil klar strukturierte Buch ermöglicht dem Einsteiger und Fortgeschrittenen ein vertieftes Verständnis, wie Sehnen, Bänder, Muskeln und Knochen zusammenwirken, damit man gezielt Stärke, Widerstandskraft und Beweglichkeit seines Körpers verbessern kann. 50 Übungen mit jeweils mehreren Variationen von leicht bis schwer für Brust, Bauch, Arme, Schultern, Beine, Rücken und Gesäß werden prägnant beschrieben und je Doppelseite mit großen anatomischen Abbildungen anschaulich illustriert. Auf diese Weise wird nicht nur der korrekte Übungsablauf verständlich, sondern auch alle aktiven und stabilisierenden Muskeln werden mit ihren anatomischen Bezeichnungen ersichtlich. Tipps, worauf man achten muss, um etwa Verletzungen zu vermeiden, oder Hinweise, für welche Sportarten Übungen besonders effizient sind, runden dieses Grundlagenbuch zur Fitness und Anatomie gelungen ab.

Download and Read Online Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler Ken Ashwell #N2QVDXE9I8U

Lesen Sie Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell für online ebookDas Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell 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 Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell Bücher online zu lesen.Online Das Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell ebook PDF herunterladenDas Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell DocDas Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell MobipocketDas Anatomie-Buch der Fitness: Dieser für Praxis und Theorie konzipierte Ratgeber wendet sich an Sportstudenten ebenso wie an Trainer, Kraft-, Fitness- und Freizeitsportler von Ken Ashwell EPub