



Sportanatomie



Download



Online Lesen

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

Sportanatomie

Jürgen Weineck

Sportanatomie Jürgen Weineck

 [Download Sportanatomie ...pdf](#)

 [Online lesen Sportanatomie ...pdf](#)

396 Seiten

textico.de

Jürgen Weinecks *Sportanatomie* (auch funktionelle Anatomie genannt), ist ein umfassendes Lehr- und Nachschlagewerk zur sportbezogenen Anatomielehre des menschlichen Körpers mit einer von Kapitel zu Kapitel aufbauende Steigerung der Themenkomplexität - angefangen bei der Körperzelle bis hin zu höheren Bewegungsabläufen. Die funktionelle Anatomie ist Bestandteil der Sporttheorie, die Jürgen Weineck mit *Sportbiologie* und *Trainingslehre* abdeckt. Doch anstatt eine rein medizinische Perspektive einzunehmen, blickt Weineck von der Praxis aus auf die Sportanatomie und legt den Schwerpunkt auf Verständlichkeit bis hin zur ausdifferenzierten Sportartenspezifika. Unterstützt wird der Über- und Einblick von etwa 300 farbigen Abbildungen und Tabellen. Zu Beginn also wie schon erwähnt die Zell- und Gewebelehre, aufbauend bis hin zum Organsystem des passiven und aktiven Bewegungsapparates, die wichtigsten Muskeln des aktiven Bewegungsapparates und die für die Muskelfunktionen notwendigen Knochen und Bänder. Als nächster Schritt folgt dann bei Weineck die Darstellung der Muskelzusammenarbeit bei Bewegungen der Extremitäten und des Rumpfes - dabei geht er quasi von der Theorie in die konkrete Bewegungspraxis über. Zuletzt dann statische und dynamische Krafttrainingsvorschläge in Form von kurzen Trainings- und Übungsanleitungen für die zuvor analysierten Muskelgruppen. Ein neuer Fokus in der 18. Auflage ist die Entstehung und Symptomatik von Sportverletzungen und Überlastungsschäden, um ihnen durch gezieltes, angeleitetes Training vorzubeugen. Umfassend, spezialisiert, zugänglich - Jürgen Weineck legt mit *Sportanatomie* einen weiteren Eckstein des Literaturgebäudes für eine erfolgreiche Sportkarriere, vom Sportler bis hin zum Trainer. --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

Der in zahlreiche Sprachen übersetzte Klassiker „Sportanatomie“ von Jürgen Weineck ist das Standardwerk zur funktionellen Anatomie für die Sportlehrer- und Trainerausbildung und liegt nun in der 18. überarbeiteten und deutlich erweiterten Auflage vor.

Das Buch ermöglicht durch seine systematische Darstellungsweise und eine für den anatomischen Laien verständliche Sprache auch jenen den Zugang zu dieser Thematik, die bisher an den Schwierigkeiten der Fachsprache scheiterten.

Der klar strukturierte Aufbau des Buches erleichtert das Erfassen der komplexen, funktionell-anatomischen Abläufe bei der Sportausübung. Zahlreiche hochwertige Grafiken und Farabbildungen tragen entscheidend zum Verständnis der Materie bei.

Der Inhalt in Kürze:

- In Teil 1 werden die Basisinformationen dargestellt, ausgehend von der Zell- und Gewebelehre und weiterführend zu übergeordneten Strukturen.
- Teil 2 erläutert gebräuchliche anatomische Begriffe und gibt einen Überblick über den passiven und aktiven Bewegungsapparat.
- Teil 3 dient der Einzeldarstellung der wichtigsten Muskeln des aktiven Bewegungsapparates
- Teil 4 stellt das Zusammenspiel der Muskeln bei einfachen Rumpf- und Extremitätenbewegungen dar und schlägt somit die Brücke von der Theorie zur Sportpraxis.
- Teil 5 bietet für den interessierten Nichtspezialisten kurze Trainings- und Übungsanleitungen an

Neu in der 18. Auflage:

Das Buch wurde vollständig überarbeitet und deutlich erweitert. Zusätzlich zu den anatomisch-funktionellen Informationen wurden nun auch typische Sportverletzungen und Überlastungsschäden und deren Entstehung und Symptomatik aufgenommen. Diese Kenntnisse ermöglichen sowohl dem Sportler als auch seinem Betreuer die Prävention derartiger Schädigungen im Sinne einer nachhaltigen Gesundheitsprophylaxe.

Über den Autor:

Prof. emerit. Dr. phil. Dr. med. Dr. hc. Jürgen Weineck war 38 Jahre am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg in der sportpraktischen Ausbildung, der Lehre und Forschung tätig. Seine wissenschaftlichen Hauptarbeitsgebiete umfassen die Sportanatomie, Sportbiologie und Sportmedizin, die Trainings- und Bewegungswissenschaft, den Gesundheitssport, den Hochleistungssport sowie den Kinder-, Jugend- und Alterssport.

Seine Hauptwerke "Sportanatomie", "Sportbiologie", "Optimales Training" und "Optimales Fußballtraining" liegen in über 40 Übersetzungen vor und haben weltweite Verbreitung und Anerkennung erfahren.

Download and Read Online Sportanatomie Jürgen Weineck #0B57LR2SUCI

Lesen Sie Sportanatomie von Jürgen Weineck für online ebook Sportanatomie von Jürgen Weineck
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 Sportanatomie von
Jürgen Weineck Bücher online zu lesen. Online Sportanatomie von Jürgen Weineck ebook PDF
herunterladen Sportanatomie von Jürgen Weineck Doc Sportanatomie von Jürgen Weineck
Mobipocket Sportanatomie von Jürgen Weineck EPub