



## Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training



**Download**



**Online Lesen**

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

# Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training

*Gray Cook*

## **Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training** Gray Cook

Traditionelles Krafttraining verbessert lediglich die allgemeine Kraft und Kondition, doch moderne Trainingsmethoden beziehen sportartspezifische Bewegungsmuster mit ein. Dieses bahnbrechende Grundlagenwerk zeigt auf, wie jeder Sportler harmonische, fließende Bewegungen erlernen und dadurch muskuläre Dysbalancen, Gleichgewichtsproblemen und Verletzungen entgegenwirken kann. Gray Cook, der bekannte Physiotherapeut und Experte auf den Gebieten der Trainingstheorie und Rehabilitation, hat ein Test- und Übungsprogramm entwickelt, dessen Wirksamkeit er in seiner Arbeit mit Profibasketballern, -footballern, und -hockeyspielern der NFL, NBA, NHL und WNBA sowie im Trainingsprogramm der Reebok University ausreichend bewiesen hat. Autor: Gray Cook Seiten: 320 Erscheinungsdatum: 2010

 [Download Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Funct ...pdf](#)

 [Online lesen Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Fun ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training Gray Cook

320 Seiten

textico.de

*Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training* - das klingt reißerisch - doch tatsächlich meint Autor Gray Cook, was er mit seinem Buchtitel behauptet: Training zum perfekten Athleten, über die bisherigen Grenzen hinaus, durch gezieltes, funktionales Training, um Schwächen zu beheben und Bewegungen zu optimieren. Cooks Leidenschaft und Erfahrung ist auf jeder Seite präsent - er hat viel Gedanken und Zeit in ein System gesteckt, mit dem jeder Trainer und Sportler in der Lage ist, Schwächen zu erkennen und zu beheben, um Leistung Effektiv und Effizient zu steigern. Cook zieht sein Wissen aus seiner Arbeit als Physiotherapeut und Orthopäde, außerdem ist er Berater von Profimannschaften beim Basketball und Eishockey in Amerika. Schon im Vorwort wird klar, wohin die Reise geht und es ist wirklich eine Reise, die man gemeinsam mit Cook antreten muss - Abkürzungen ausgeschlossen. Cook liefert weder Allheilmittel noch Schnellprogramme, denn in seiner Augen ist jeder Sportler individuell und nur wer seine Individuellen Schwächen ermittelt, kann entsprechend trainieren und sie beheben. Dazu bedarf es Konzentration, Wille und ein satte Portion Demut. Cook beginnt von vorne: Grundlagen der Bewegung im Sport, denn nur wer seinen Körper versteht, kann aus diesem Wissen heraus körpergerecht handeln und trainieren: Körper, Geist, Seele, Schwachstellen erkennen, Bewegungsanalyse und Verletzungsprophylaxe. Im nächsten Hauptkapitel beschäftigt sich Cook mit Mobilität und Stabilität: Testreihen und erste Übungen aus Functional und Core-Training. Es folgt der erwartete Kraft und Ausdauer-Teil: wieder Tests, Übungen zur Muskelbalance sowie zu Kraft und Ausdauer. Cook weiß genau wo er hin will und er lässt es nicht zu, dass man ihn "übergeht" - nur wer ihm auf Schritt und Tritt Seite für Seite folgt, versteht am Ende, wohin die einzelnen Puzzelteile seiner Analyse mit Übungen zielen. Langsam Steigert er dann: Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit: Tests, Übungen, Training. Zuletzt dann komplette Trainingsprogramme für verschiedene Sportarten mit Techniken zur Fortschrittsbeurteilung am Ende. Liest man *Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training*, versteht man wo wo Gray Cook mit *Functional Training*, *Fortschritte im Functional Training* und *Funktionelles Warm-up und Training* ebenso wie Mark Verstegen seine Ideen her hat *Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist* und wie diese wiederum Cook beeinflussen haben. Der perfekte Athlet ist ein Traumbuch für Trainer und ambitionierte Sportler: Perfektion, in Laufdistanz. --Wolfgang Treß/textico.de

### Kurzbeschreibung

Traditionelles Kraft training verbessert lediglich die allgemeine Kraft und Kondition, doch moderne Trainingsmethoden beziehen sportartspezifische Bewegungsmuster mit ein. Dieses bahnbrechende Grundlagenwerk zeigt auf, wie jeder Sportler harmonische, fließende Bewegungen erlernen und dadurch muskulären Dysbalancen, Gleichgewichtsproblemen und Verletzungen entgegenwirken kann. Gray Cook, der bekannte Physiotherapeut und Experte auf den Gebieten der Trainingstheorie und Rehabilitation, hat ein Test- und Übungsprogramm entwickelt, dessen Wirksamkeit er in seiner Arbeit mit Profibasketballern, -footballern, und -hockeyspielern der NFL, NBA, NHL und WNBA sowie im Trainingsprogramm der Reebok University ausreichend bewiesen hat. Über den Autor und weitere Mitwirkende GRAY COOK ist Physiotherapeut und zertifizierter Orthopäde. Er ist in Schulen, Colleges und Profi sportverbänden als Fitnesstrainer mit dem Schwerpunkt Kraftentwicklung tätig. Zudem ist er ein gefragter Redner sowie Berater der NFL, NBA, NHL, WNBA. Seine innovative Forschung und Methodik hat Eingang in viele Publikationen gefunden und ist heute integraler Bestandteil des Trainings von Profi sportlern. Er lebt in Danville, Virginia.

Download and Read Online Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training Gray Cook

#R1W9O6X5HPJ

Lesen Sie Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook für online ebookDer perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook 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 Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook Bücher online zu lesen.Online Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook ebook PDF herunterladenDer perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook DocDer perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook MobipocketDer perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training von Gray Cook EPub