



## Functional Training: Das grosse Handbuch



**Download**



**Online Lesen**

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

# Functional Training: Das grosse Handbuch

*Juan Carlos Santana*

**Functional Training: Das grosse Handbuch** Juan Carlos Santana



**Download** [Functional Training: Das grosse Handbuch ...pdf](#)



**Online lesen** [Functional Training: Das grosse Handbuch ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Functional Training: Das grosse Handbuch Juan Carlos Santana

---

288 Seiten

Pressestimmen

"Gezieltes, sportartspezifisches Krafttraining ist für Sportler ein wesentlicher Baustein zur Leistungsverbesserung. Krafttraining ist aber auch für den Normalo ein unverzichtbares Element zu Gesunderhaltung seines Bewegungsapparates und zur Sicherung der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Santanas Buch ""Functional Training"" bietet für beide Gruppen vielfältige konkrete Übungen und Trainingsprogramme, die sich ganz individuell anpassen lassen und nicht viel Zeit kosten." ((Damian Sicking, www.Roter-Reiter.de vom 29.09.2016) Kurzbeschreibung

Ob Kraft-, Ausdauer- oder Leistungssteigerung, sportartspezifische Übungen oder Programmentwicklung – dieses Standardwerk des amerikanischen Elitetrainers Juan Carlos Santana ist eine umfassende Ressource für jeden Athleten, Coach und Trainer. Es enthält die neuesten Erkenntnisse und deckt alle Konzepte, Übungen, Progressionen und spezifischen Sequenzen ab, auf denen ein seriöses funktionelles Trainingsprogramm basiert. Es bietet spezifische Informationen für elf populäre Sportarten und mehr als 135 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Band- und Kabelzugsystemen, Kurzhanteln, Kettlebells, Medizin- und Gymnastikbällen für alle Muskelgruppen des menschlichen Körpers.

Santana arbeitet mit einem dreistufigen Integrationssystem, das es ermöglicht, funktionelle Bewegungen in ein bestehendes Krafttrainingsprogramm zu integrieren. Um dies effektiv umzusetzen, werden im ersten Schritt die bei einer Sportart geforderten Bewegungen und Muskeln ermittelt und dann die für die individuellen Ziele optimalen Übungen und Programme ausgewählt. Zusätzliche komplexere Methoden helfen dabei, spezielle Probleme anzugehen und zu lösen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Juan Carlos Santana ist Gründer und Leiter des Institute of Human Performance (IHP) in Boca Raton, Florida. Das IHP gilt als eine der Top-Trainingseinrichtungen der Welt und als bestes Zentrum für Core-Training in den USA. Es wird von Olympiateilnehmern vieler Sportrichtungen in Anspruch genommen. Seit rund 20 Jahren leitet Santana das Kraft- und Konditionstraining zahlreicher Sport-Teams an der Florida Atlantic University, wo er auch schon als College-Professor in den Bereichen Sporttrainingssysteme und Krafttraining unterrichtete.

Derzeit ist er Vorstandsmitglied der National Strength and Conditioning Association (NSCA) und Chefredakteur des NSCA Journal. Im wissenschaftlichen Bereich ist er in verschiedene Studien an mehreren Universitäten involviert und promoviert im Fach Trainingsphysiologie.

Download and Read Online Functional Training: Das grosse Handbuch Juan Carlos Santana #ZT6305JQ9D8

Lesen Sie Functional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana für online ebookFunctional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana 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 Functional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana Bücher online zu lesen.Online Functional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana ebook PDF herunterladenFunctional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana DocFunctional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana MobipocketFunctional Training: Das grosse Handbuch von Juan Carlos Santana EPub