



## Praxishandbuch funktionelles Training



**Download**



**Online Lesen**

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

# Praxishandbuch funktionelles Training

*Dirk Ehrhardt*

**Praxishandbuch funktionelles Training** Dirk Ehrhardt

Buch "Praxishandbuch funktionelles Training - Über 400 Übungen", 404 Seiten

Physiotherapeuten, die Patienten in der Orthopädie / Traumatologie vor allem in der Rehabilitationsphase betreuen, suchen stets nach neuen Übungen. Dieses Buch liefert neue Ideen für ein funktionelles Training: über 400 Übungen zu fünf verschiedenen Geräten: Theraband, Pezziball, Seilzug und Hanteln sowie Propriozeptionstraining Kursbegleiter und Nachschlagewerk: Zahlreiche neue und funktionelle Übungen strukturierte Darstellung: Konzentriert und standardisiert Produkteigenschaften: Titel: Praxishandbuch funktionelles Training Autor: Dirk Ehrhardt Sprache: Deutsch Auflage: 1 Abbildungen: 719 Abbildungen Seitenzahl: 404 Format: 24x17 cm

 [Download Praxishandbuch funktionelles Training ...pdf](#)

 [Online lesen Praxishandbuch funktionelles Training ...pdf](#)

404 Seiten

textico.de

Funktionelles Training ist das Stichwort für realitätsnahe, alltagstaugliche Übungsprogramme und hebt sich von dem bisher als gesund und sicher verkauften maschinengeführten Krafttraining mit der Kritik ab, dass einachsige und eindimensionale Bewegung im Alltag nicht vorkommen. Zur Alltagsbewältigung benötigt der Bewegungsapparat ein Training, egal ob durch Prävention oder Rehabilitation, das nicht nur den Kraftaufbau, sondern auch und vor allem den funktionelle Krafteinsatz und die Koordination fördert, um komplexe Bewegungsabläufe (Treppensteigen, auf der Stelle drehen) zu bewältigen. Doch wie kann ein funktionelles, mehrdimensionales Training aussehen? Welche Übungen, Wirkungen und Hilfsmittel sind funktional? functio-Trainer Dirk Ehrhardt bietet nun basierend auf dem Skript seiner Kurse im functio-Institut und jahrelanger Erfahrung mit dem *Praxishandbuch funktionelles Training* ein Praxisübungsbuch an, das mit mehr als 400 Übungen diese Fragen vor allem für erfahrene Physiotherapeuten und Trainer, aber auch für interessierte Laien und Sportler beantwortet. Für Ehrhardt ist dabei das Praxiswissen um einen an die Pathologie und physiologischen Bedingungen des Körpers angepassten Belastungsreiz, der durch die jeweiligen funktionellen Übungen hervorgerufen wird, ausschlaggebend. Als Hilfsmittel dienen Geräte wie Seilzug, Pezziball, Thera-Band, Hanteln und einige weitere wie Gymstick, Multiroll oder das Dynair-Ballkissen. Ehrhardt hat sein Buch thematisch nach den Hilfsmitteln geordnet. So zeigt er beim Seilzug nach einer kurzen Anatomie-Einführung der jeweiligen Gelenke den Ursprung, Ansatz, Funktion und Innervation der Muskeln und Bänder mit einer übersichtlichen und gut gemachten grafischen Darstellung. Mit zusätzlichen Anmerkungen versehene Ausgangs- und Endpositionsfotos zeigen die Ausführung und die richtige Haltungen entsprechend der zu trainierenden Funktionen am Beispiel auf. Dieses Schema setzt er über die einzelnen Geräte wie Theraband oder Pezziball hinweg fort - nur leider fehlen dort die Anatomie-/Muskel-/Bänder- und Knochendarstellungen. Trotz manch gefährlich aussehender Übungen und schlabbriger Kleidung des männlichen Darstellers, die nur sehr schwer die Haltung und Lage der Gelenke erkennen lässt, ist die Übungsfülle insgesamt verblüffend umfangreich, vielfältig und präzise. Das *Praxishandbuch funktionelles Training* verdient es zweifellos, Ideenratgeber für den professionellen Einsatz im funktionellen Training genannt zu werden! Kurzbeschreibung

Physiotherapeuten, die Patienten in der Orthopädie / Traumatologie vor allem in der Rehabilitationsphase betreuen, suchen stets nach neuen Übungen.

Dieses Buch liefert neue Ideen für ein funktionelles Training:

- Über 400 Übungen zu fünf verschiedenen Geräten: Theraband, Pezziball, Seilzug und Hanteln sowie Propriozeptionstraining
- Kursbegleiter und Nachschlagewerk: Zahlreiche neue und funktionelle Übungen
- Strukturierte Darstellung: Konzentriert und standardisiert

Download and Read Online Praxishandbuch funktionelles Training Dirk Ehrhardt #6INSCHAU7ZV

Lesen Sie Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt für online ebook Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt 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 Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt Bücher online zu lesen. Online Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt ebook PDF herunterladen Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt Doc Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt Mobipocket Praxishandbuch funktionelles Training von Dirk Ehrhardt EPub