



ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie

 **Download**

 **Online Lesen**

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

ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie

Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer

ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer

ComplexCore ist ein Arbeitsbuch, das sich der Systematisierung von insgesamt 444 Rumpfmobilisations- und stabilisationsübungen widmet.

Die übersichtliche Navigation ermöglicht dabei eine unkomplizierte sowie individuelle Trainingsgestaltung.

Inhaltlich:

Das Buch bietet eine schrittweise Anleitung in der Trainingsgestaltung für Sportler und Patienten. Über einfache Testverfahren wird der aktuelle Leistungszustand ermittelt. Übersichtliche Tabellen ermöglichen in Folge einen schnellen und zielgerichteten Aufbau von individuellen Trainingsprogrammen - mit variierbaren Schwierigkeitsniveaus und exakt abgestimmten Trainingszielen.

Zudem erhalten Sie einen übersichtlichen Einblick in die Grundlagen der funktionellen Anatomie.

Anschaulich:

Die detaillierten Erläuterungen zu den einzelnen Darstellungen und die klar verständliche Navigation ermöglichen eine problemlose Umsetzung des ComplexCore-Konzepts. Faktoren wie Schwierigkeitsgrad, Bewegungsrichtung, Muskelgruppe und Ausgangsstellung werden ebenso übersichtlich aufgezeigt, wie Informationen zum Bewegungsablauf oder der Anspannungsart.

Roman Jahoda ist Autor, Sportphysiotherapeut und Athletiktrainer. Er unterrichtet an zahlreichen weltweit namhaften Sportuniversitäten und Sportverbänden. Er trainiert und betreut zahlreiche Top-Athleten sowie Stars aus Sport, Musik und Fernsehen.

 [Download ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und T ...pdf](#)

 [Online lesen ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer

344 Seiten

Download and Read Online ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer #2WCB4UL1GD9

Lesen Sie ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer für online ebookComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer 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 ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer Bücher online zu lesen. Online ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer ebook PDF herunterladenComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer DocComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer MobipocketComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie von Roman Jahoda, Co-Autor: Gerald Mitterbauer EPub