



## **Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit

*Brad Walker*

Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit Brad Walker

 [Download Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnun ...pdf](#)

 [Online lesen Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehn ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit Brad Walker

---

240 Seiten

textico.de

Stretching ist in Sportkreisen noch immer ein heißes Thema, zu dem es eben so viele Meinungen und Standpunkte wie Bücher und selbst ernannte Gurus gibt - Brad Walker hat sich dem Stretching nun hauptsächlich von der visuellen Seite genähert und liefert Sportlern und Trainern einen tiefen Einblick in die von der jeweiligen Übung gedehnten Muskeln und dabei bewegten Körperregionen - dabei beschreibt er mit kurzen Texten die empfohlene Ausführung, gedehnte Muskeln sowie Sportarten und -verletzungen, bei denen sich die entsprechende Dehnung empfiehlt. Walker leitet umfangreich ins Thema Stretching ein, liefert physiologische Erklärungen, erläutert den Nutzen des Stretchings und verschiedene Methoden und Regeln für eine sichere Durchführung. Nach den allgemeinen Grundlagen in die Physiologie der Beweglichkeit, Nutzen des Stretchings, Regeln und Methoden für eine effektive und sichere Durchführung kommt die Praxis: Dehnungsübungen für Hals/Schulter, Arme und Brust, Bauch und seitlicher und mittlerer Rumpf, Hüfte und Gesäß bis hin zu Oberschenkel und Beinmuskulatur. Übersichtlich mit Bild-Text und aufbauend strukturiert, mit einem angenehmen "Eine Seite pro Übung"-Layout, das es auch erlaubt, das Buch während der Dehnübung selbst als Korrekturhilfe einzusetzen. *Anatomie des Stretchings* liefert ebenso wie die anderen Anatomie-Bücher aus dem riva-Verlag ( *Yoga-Anatomie 3D: Band 1: Die wichtigsten Muskeln* oder *Yoga-Anatomie 3D: Band 2: Die Haltungen* einen auch für erfahrene Sportler und Trainer faszinierenden Einblick mit Aha-Erlebnissen. Manche Punkte in Walkers-Dehntheorie mögen etwas veraltet sein, doch sind die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse hinsichtlich des Dehnens sowieso immer im Wandel und wer in der *Anatomie des Stretchings* nicht die einzig wahre Dehn-Bibel, sondern ein hilfreiches Werkzeug von vielen anderen sieht, weiß den optischen Mehrwert des Buches zweifellos zu schätzen. --

Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit, beugen Verletzungen vor und spielen als therapeutische Maßnahme auch in der Physiotherapie und Sportmedizin eine wichtige Rolle. Der Sportmediziner und Stretchingexperte Brad Walker vereint die anatomischen Grundlagen des Stretchings mit 114 praktischen Dehnübungen für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers. Detailgetreue Illustrationen nehmen uns mit in das Innere des Körpers und zeigen, welche Muskeln bei jeder Übung beteiligt sind.

Diese komplett überarbeitete Auflage hat über 20 neue Dehnübungen, dazu erstmals die Top 5 des Stretchings für die unterschiedlichen Sportarten und Sportverletzungen, sowie mehr Informationen zur Physiologie und Übungen mit noch mehr Details. *Anatomie des Stretchings* ist ein unverzichtbares Nachschlagewerk für alle Sportler, Trainer und Therapeuten, zugleich die beste Verletzungsprävention. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Brad Walker, geboren 1971, ist ein international anerkannter Experte für Stretching und Sportmedizin und Besitzer des The Stretching Institute™, eines Unternehmens, das Unterrichts- und Lernmaterialien zur Prävention und Rehabilitation bei Sportverletzungen entwickelt und vertreibt. Er studierte Medizin an der University of New England, Australien, und bildete sich anschließend in Sportwissenschaften weiter. Heute arbeitet er intensiv mit Profi sportlern zusammen und ist als Dozent zur Verletzungsprävention tätig. Brad Walkers Website TheStretchingHandbook.com wird jährlich über eine Million Mal aufgerufen und ist damit die meistbesuchte Informationssite zu Stretching, Beweglichkeit und Verletzungsprävention. Brad Walker lebt mit seiner Frau und zwei Söhnen in Queensland, Australien.

Download and Read Online Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit Brad Walker #XTQ5YIVLFUS

Lesen Sie Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker für online ebook Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker 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 Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker Bücher online zu lesen. Online Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker ebook PDF herunterladen Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker Doc Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker Mobipocket Anatomie des Stretchings: Mit der richtigen Dehnung zu mehr Beweglichkeit von Brad Walker EPub