



Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe)

Jörg M. Jäger, Karsten Krüger

Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) Jörg M. Jäger, Karsten Krüger

Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation

Broschiertes Buch

Der Muskel im Sport stellt erstmals alle wichtigen Muskeln in dieser Form dar. Das Buch gliedert sich in vier Hauptteile; in jedem Teil wird die Muskulatur in einem anderen Zusammenhang beleuchtet. Der anatomische Teil zeigt ausführlich alle wichtigen Muskeln anhand detaillierter Grafiken. Ursprung, Ansatz, Verlauf und Funktion werden übersichtlich dargestellt und ausführlich beschrieben. Der physiologische Teil erklärt die Funktionsweisen der Muskelsysteme. Der dritte Teil widmet sich den trainingstheoretischen Aspekten unter Berücksichtigung der anatomischen und physiologischen Zusammenhänge. Hieraus werden praxisnahe Konzepte für alle Arten des Muskeltrainings entwickelt. Im vierten Teil geht es um präventive und rehabilitative Aspekte: Einflüsse von gesunder und geschädigter Muskulatur auf den Gesamtorganismus, Methoden der Behandlung und die Bedeutung der Muskulatur für Sport und Training sowie für die allgemeine Gesundheit werden verdeutlicht. Die Inhalte basieren auf der gemeinsamen Arbeit eines interdisziplinären

Autorenteams, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Physiologen, Medizinern, Physiotherapeuten und Trainern.

 [Download Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Traini ...pdf](#)

 [Online lesen Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Trai ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) Jörg M. Jäger, Karsten Krüger

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Muskel im Sport stellt erstmals alle wichtigen Muskeln in dieser Form dar. Das Buch gliedert sich in vier Hauptteile; in jedem Teil wird die Muskulatur in einem anderen Zusammenhang beleuchtet. Der anatomische Teil zeigt ausführlich alle wichtigen Muskeln anhand detaillierter Grafiken. Ursprung, Ansatz, Verlauf und Funktion werden übersichtlich dargestellt und ausführlich beschrieben. Der physiologische Teil erklärt die Funktionsweisen der Muskelsysteme. Der dritte Teil widmet sich den trainingstheoretischen Aspekten unter Berücksichtigung der anatomischen und physiologischen Zusammenhänge. Hieraus werden praxisnahe Konzepte für alle Arten des Muskeltrainings entwickelt. Im vierten Teil geht es um präventive und rehabilitative Aspekte: Einflüsse von gesunder und geschädigter Muskulatur auf den Gesamtorganismus, Methoden der Behandlung und die Bedeutung der Muskulatur für Sport und Training sowie für die allgemeine Gesundheit werden verdeutlicht. Die Inhalte basieren auf der gemeinsamen Arbeit eines interdisziplinären Autorenteam, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Physiologen, Medizinern, Physiotherapeuten und Trainern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Herausgeber Dr. phil. Jörg M. Jäger; Sport- und Mathematik-Studium an der Philipps-Universität Marburg und Justus-Liebig-Universität Gießen. Dr. rer. nat. Karsten Krüger; Studium der Biologie und Sportwissenschaft, Wissenschaftlicher Mitarbeiter und Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaft, der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Download and Read Online Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) Jörg M. Jäger, Karsten Krüger #ZAUE09NDR3W

Lesen Sie Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger für online ebook Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger Kostenlose PDF downloaden, 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 Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger Bücher online zu lesen. Online Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger ebook PDF herunterladen Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger Doc Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger Mobipocket Der Muskel im Sport: Anatomie, Physiologie, Training, Rehabilitation (Die Muskelbuch-Reihe) von Jörg M. Jäger, Karsten Krüger EPub