




Edition: 1. Auflage 2008  
pages: 208  
Images: 339  
Cover: Hardcover, 19,2 x 24 cm  
ISBN: 978-3-932119-65-1  
Published: April 2008

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

### Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65  
20017 Passirana di Rho (Milano)  
Italy

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 [info@quintessenzaedizioni.it](mailto:info@quintessenzaedizioni.it)

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

**Authors:** Bernard C. Kolster / Klaus-Peter Valerius / Dietmar Seidenspinner / Volker Kopp / Gereon Berschin / Markus M. Voll  
**Title:** Bildatlas medizinisches Gerätetraining  
**Subtitle:** Grundlagen | Anatomie | Training

#### Short text:

Die Inhalte des Buches sind das Resultat langjähriger Erfahrungen eines Teams von Arzt/-innen, Physiotherapeut/-innen, Sportwissenschaftler/-innen und Fitness-Trainer/-innen. Zielgruppenspezifisch werden die wichtigsten Grundlagen zu Anatomie, Physiologie sowie zum Training und zur Trainingspraxis erläutert. Alle wichtigen Muskeln des Bewegungsapparates werden farbig illustriert dargestellt. Zusätzlich werden Ursprung, Ansatz, Innervation und ihre Funktionen und Synergisten in Stichpunkten übersichtlich erläutert. Jeweils auf einer Doppelseite werden gezielte Übungen zum Training der im Anatomieteil beschriebenen Muskeln erläutert. Hochwertige Fotos zeigen hier die Zielmuskeln und Synergisten sowie Ausgangsstellung, Ausführung und Variation der einzelnen Übungen. Mögliche Fehlerquellen bei der Ausführung der Übungen werden besonders hervorgehoben. Dazu kommen wichtige Hinweise zur Vermeidung von Verletzungen und Überlastungsschäden sowie zur Prävention von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

#### Pluspunkte:

- Ein sehr ausführlicher Theorieteil, der auf die Zielgruppe zugeschnitten ist.
- Die Darstellungen der einzelnen Muskelbilder illustriert die Anatomie und die Funktionszusammenhänge (Antagonisten und Synergisten).
- Klinische/physiotherapeutische Hinweise zu allen Übungen.
- Trainingspläne zu jeder Körperregion für Einsteigende und Fortgeschrittene.

**Categories:** Physiotherapy