



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

**Testo breve:**

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.

**Categorie:** Fisioterapia

**Edizione:** 1. Auflage 2008  
**pagine:** 208  
**Immagini:** 339  
**Copertina:** Hardcover, 19,2 x 24 cm  
**ISBN:** 978-3-932119-65-1  
**Pubblicato:** aprile 2008

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina  
Soggetto a modifiche!

**Quintessenza Edizioni S.r.l.**

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

☎ +39 (0)2 / 931 82 264

📠 +39 (0)2 / 931 86 159

✉ info@quintessenzaedizioni.it

🌐 <http://www.quintessenzaedizioni.it>