

## Praxishandbuch funktionelles Training II

Sling-Trainer, Slackline, Sprossenwand, Bewegungsbad und Übungen mit Körpergewicht

### Ganzheitliches Training für hohe Stabilität

Die Autoren zeigen in Ihrem Buch, wie Sie die Therapie Ihrer Patienten durch funktionelles Training effektiv unterstützen können.

Beim funktionellen Training werden nicht nur einzelne Muskelgruppen gekräftigt, sondern ganze Muskelketten trainiert. Ziel ist es, eine höhere Stabilität, Mobilität und Elastizität innerhalb des Bewegungsablaufes zu erlangen.

Dieses Buch liefert Ihnen zahlreiche Ideen zu Übungen mit Slackline und Sling-Trainer, im Bewegungsbad, an der Sprossenwand sowie ohne Geräte. Auf den Punkt gebrachte Erklärungen und anschauliche Abbildungen helfen Ihnen dabei, das theoretische Wissen in die Praxis zu übertragen.

Freuen Sie sich auf einen Ideenpool mit praktischen Handlungsanweisungen für Ihren Arbeitsalltag.

Cover

**75,00 €**

70,09 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783132401921  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-13-240192-1  
**Verlag:** Georg Thieme Verlag  
**Erscheinungstermin:** 18.09.2019  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 1. Auflage 2019  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 829 g  
**Seiten:** 560  
**Format (B x H):** 175 x 247 mm

