

---

# Optimales Dehnen Sport Praveention Rehabilitation

---

Recovery for Performance in Sport

Faszien – kompakt

Muscle Injuries in Sports

4XF Functional Training Basic

Handbuch Basketball

Laufen!

Das große Buch vom Krafttraining

Körpermanagement

Entspannung lehren und lernen in der Grundschule

Rehabilitation nach Achillessehnenruptur

Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport

The Ultimate Parkour & Freerunning Book

Trainingswissenschaft

Das Pilates-Lehrbuch

Osteopathie im Sport

Stability of the Lumbar Spine

Laufanalyse

Myofascial Training

Eat & Run

Rehabilitation in Orthopädie und Unfallchirurgie

Leukotape K

The Fascial Network

Soccer: Functional Fitness Training

Faszien in Bewegung

Parkour and Freerunning

Nutritional Needs of Athletes

Untersuchen und Befunden in der Physiotherapie

Fascial Fitness, Second Edition

Wirkungen von intensiven dynamischen Dehnungen auf das Drehmoment der  
Dehnungskraft, die elektrische Aktivität und die Kraftausdauer

Training in der Therapie - Grundlagen und Praxis

Parkour & Freerunning

Groupfitness - Cardio Basics und Variationen

Körperliche Aktivität und Gesundheit

Krafttraining - Schneller Muskelaufbau

Fußballfitness: Athletiktraining  
Sport in der Prävention  
Head and Neck Anatomy for Dental Medicine  
Kompendium Physikalische Medizin und Rehabilitation  
Optimales Dehnen

*Optimales Dehnen  
Sport Prävention  
Rehabilitation*

*Downloaded from  
[ansd.per.gov.i](#) by guest*

---

## **YADIRA SINGLETON**

---

Recovery for Performance in Sport  
Springer

Parkour, eine aus Frankreich kommende junge Bewegungskultur, verfolgt das Ziel, möglichst effizient von einem Punkt A zu einem Punkt B zu gelangen. Dabei werden im schnellen Lauf fließend Hindernisse überwunden. Hieraus entwickelte sich das parallel existierende Freerunning. Hierbei geht es darum,

möglichst kreative, außergewöhnliche, fließende akrobatische Bewegungen an einem Objekt für sich zu entwickeln und zu zeigen. Die zunehmende Zahl an Anhängern dieser beiden Bewegungskulturen Parkour und Freerunning als auch die in letzter Zeit entstandenen vielfältigeren und anspruchsvolleren Techniken verlangen eine sichere methodische Orientierung. Das vorliegende Buch enthält präzise Abbildungen zur Schulung aller Basistechniken, nachvollziehbare Übungsschritte und methodische Tipps

für das Training im In- und Outdoorbereich. Alle gebräuchlichen Begriffe der Szene sind in drei Sprachen zum Nachschlagen gesammelt und aufgelistet. Geschichte, Philosophie, Verhaltensregeln, Trainingshinweise mit neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, Interviews aus der Szene zu Motiven und zu Trends, Hinweise für die Schule und Erläuterungen zu Wettkämpfen und Wettkampfkriterien sind einige Beispiele für die Inhalte des Buchs. Ergänzt wurde die 3. Ausgabe um einen Trainingsparkour für die Schule. Das Buch wird als Nachschlagewerk für alle sportbegeisterten Leser ein ständiger Begleiter sein!  
Meyer & Meyer Sport  
Erfahren Sie alles über das Laufen. Egal, ob Einsteiger oder ambitionierter Läufer,

der sich auf einen Marathon oder Ultralauf vorbereitet – das Buch informiert Sie über die ganze Bandbreite des Laufens. Ca. 60 Trainingspläne für kurze Langstrecken bis zum Ultralauf unterstützen Sie bei Ihrem gezielten Training. Sie erhalten Informationen zu: Ausrüstung, Lauftechnik und Lauftraining Ernährung in der Vorbereitungsphase und während des Wettkampfs Vorbeugung laufspezifischer Verletzungen Sportpsychologie und mentale Techniken für Training und Wettkampf  
*Faszien – kompakt* Meyer & Meyer Verlag  
Provides a concise survey of the relationship between nutrition and physical performance. Begins with a general overview of nutrients and is followed by a detailed discussion of

carbohydrates, fats, liquids, proteins, minerals, trace elements and vitamins. Every chapter gives an introduction into the metabolism and biochemistry of the food type and explains other points, such as storage and the influence of exercise on usage, food intake and requirements.

**Muscle Injuries in Sports** Meyer & Meyer

Seit vielen Jahrzehnten begeistert das Groupfitnesstraining mit seiner Vielseitigkeit. Effektives Training und Musik, gepaart mit Gruppendynamik und Bewegungsfreude, sind für viele Fitnessbegeisterte das A & O. Das Buch fasst die aktuellen Grundlagen des Aerobic- und Step-Aerobic-Trainings zusammen. So finden sich u. a. Kapitel zu den allgemeinen Basics wie

Stundeninhalte und -struktur, Grundsätze des Unterrichtens, Choreografiemethoden sowie Kapitel zu Haltung und Bewegungsausführung.

4XF Functional Training Basic Springer-Verlag

Introduces the sport of parkour, or freerunning, which combines the core elements of running, jumping, climbing, and other physical movements with the goal of moving the body over and around obstacles in an urban environment without stopping

**Handbuch Basketball** Logos Verlag Berlin GmbH

Das Buch enthält alle Aspekte der modernen Rehabilitation in Orthopädie und Unfallchirurgie. In der 1. Auflage mit dem Carl-Rabl-Preis ausgezeichnet, liegt nun die 2. Auflage dieses Standardwerks

in komplett überarbeiteter und aktualisierter Form vor. Die funktionsunterstützenden und -aktivierenden Methoden der Rehabilitation sind praxisorientiert dargestellt. Die spezifischen Behandlungsstrategien sind nach anatomischen Gesichtspunkten gegliedert. Neben der klassischen orthopädisch ausgerichteten Rehabilitation berücksichtigt die 2. Auflage die vor allem in der Unfallchirurgie relevante Frührehabilitation und die komplexe Rehabilitation - z.B. von Osteoporose-, Rheuma- und Diabetes-Patienten. Laufen! Georg Thieme Verlag  
Für wen eignet sich dieses Buch? Ganz einfach: Für alle Menschen, die schnell Muskeln aufbauen wollen. Zum Beispiel

nach Verletzungen, um sich sportlich zu verbessern oder attraktiver mit mehr Muskeln zu sein. Ein Standardwerk im Krafttraining, denn eine muskuläre Grundlage benötigt man in jeder Lebenssituation: ob Alltag, Sport, Rehabilitation oder Lifestyle. Der Autor stellt einen ausführlichen Trainingsplan vor mit den notwendigen Übungen, bei denen er auch auf Fehlerkorrekturen und typische Verletzungen bei falscher Ausführung eingeht. Er erklärt, was im Körper auf hormoneller Basis beim Muskelwachstum geschieht und weshalb sich deshalb die hier vorgestellte Technik am besten für schnelles Muskelwachstum eignet. Zusätzlich enthält das Buch Ernährungspläne, die auf das Ziel „schnell Muskeln aufbauen und Körperfett reduzieren“ ausgerichtet

sind. Im Kapitel Motivation werden Übungen aufgezeigt, mit denen Sie Ihre Energie bündeln können, um langfristig motiviert zu bleiben.

### **Das große Buch vom Krafttraining** Springer-Verlag

Traces the author's remarkable career while revealing the influence of his vegan lifestyle, describing his transition from a Midwestern hunter to a record-breaking athlete.

*Körpermanagement* Meyer & Meyer Verlag

Viele Sportler dehnen sich sowohl vor dem Training als auch vor Wettkämpfen. Diverse Untersuchungen haben gezeigt, dass statisches Dehnen die Kraft und Schnelligkeit signifikant verringert. Wie sich intensive dynamische Dehnungen auf anschließende

Kraftausdauerleistungen auswirken, wurde bisher noch nicht erforscht. Ebenso sind die Mechanismen, die zu einer Verringerung der Leistung führen, derzeit nicht vollständig geklärt. Auch der Kenntnisstand bezüglich der Wirkungen von dynamischen Dehnungen auf das Nerv-Muskel-System ist noch lückenhaft. Im Rahmen dieser Arbeit wurde zum einen untersucht, wie sich das Drehmoment der Dehnungskraft und die elektrische Aktivität während und nach intensiven dynamischen Dehnungen ändern. Zum anderen wurde überprüft, wie sich intensive dynamische Dehnungen und nachgeschaltete explosive Kontraktionen auf die Kraftausdauerleistung auswirken  
*Entspannung lehren und lernen in der Grundschule* Meyer & Meyer Verlag

Physiotherapeuten, Sportlehrer und Fitnesstrainer finden in diesem Lehrbuch alle wichtigen Grundlagen und Trainingstipps für ein effektives und ansprechendes Pilates-Training. Die Autoren verknüpfen das traditionelle Pilates-Konzept mit den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft und Physiotherapie. Sie zeigen dabei, wie Matten- und Geräteübungen ebenfalls in der Therapie eingesetzt werden können. Lernen Sie als Trainer Ihr Kursprogramm auf das Leistungsniveau Ihrer Kunden anzupassen und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. So gestalten Sie ein wirkungsvolles Pilates-Training zur Verbesserung von Koordination, Flexibilität und Stabilität.

**Rehabilitation nach Achillessehnenruptur** Human Kinetics

Publishers  
Ein Buch, welches anwenderfreundlich das Zusammenspiel von Faszien, Muskeln und Nerven erklärt. Es wird ein Verständnis für das umfangreiche Netzwerk von Bindegewebsstrukturen aufgebaut. Faszien, die alles umspannende, durchdringende, formgebende, mit Flüssigkeit durchtränkte, sowohl elastische, wie auch Festigkeit gebende Struktur fand in bisherigen Trainingskonzepten kaum Beachtung. Auf 5 Trainingssäulen basierend stellt das Buch vielzählige Praxisideen vor, die das aktuelle Wissen um die Faszien in den Kontext bestehender Trainingssysteme eingliedert. Bestehende Trainingssysteme zum Training der Muskeln, des Nervensystems oder der



Versorgung durch die Flüssigkeitssysteme des Körpers (Herz-Kreislaufsystem) finden ihre Ergänzung und Verbindung durch das fasziale Netzwerk. Dieses Kompaktbuch zum Thema Faszien stellt einen großen Übungskatalog vor, der die Zellen des Bindegewebes zur Neubildung und Regeneration anregt. Faszientraining als Jungbrunnen für das Gewebe!  
*Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport* GRIN Verlag  
What is the Fascial Network? How does fascia-specific training affect the quality of the body's network of connective tissue? The Fascial Network, a new resource for exercise trainers and instructors, closes the knowledge gap in exercise science regarding fascia—a long-neglected structure that deserves

far more attention than it has received, until now. The fascial network is a web of connective tissue that surrounds the body's muscles and organs. It gives the body integrity, providing the tensional network in which our muscles work. Fascia-specific training makes the body more resilient, more flexible, and more energetic. This new approach of looking at our own anatomy provides a primarily scientific explanation for the physiological processes that make up the energy-related holistic thinking of Eastern concepts such as acupuncture, Yoga, Tai Chi, and Qi Gong. Thus, two doctrines that could not be more different in their approach find common ground and offer mutual ways of explanation. The Fascial Network explains the function of the body's

connective tissue by offering insight into its formation, physiology, and anatomy. This resource includes exercises for fitness as well as for recreational and competitive sports. With fully illustrated examples for practical implementation, it also serves as a training aid for instructors and physical therapists. Develop a healthier, stronger you with The Fascial Network.

*The Ultimate Parkour & Freerunning Book* Deutscher Ärzteverlag

Das neue Handbuch Basketball steht in der Nachfolge des erstmals im Jahr 1972 herausgegebenen Basketball-Handbuchs, des Standardwerks der Trainerausbildung im Deutschen Basketball Bund. Seit der letzten Auflage hat sich das Basketballspiel rasant weiterentwickelt, ist komplexer und

vielfältiger geworden. Dieses neue Handbuch trägt dem Rechnung. Alle wichtigen Aspekte des Spielens und Trainierens werden umfassend dargestellt: die historischen Grundlagen des Basketballspiels, physische und psychische Spielanforderungen mit daraus abgeleiteten Trainingsinhalten, methodische Herangehensweisen zur Vermittlung der Spielgrundlagen, grundlegende technische und taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff wie Verteidigung, Möglichkeiten der Trainings- und Wettkampfsteuerung, sportmedizinische Grundkenntnisse, Ernährungsthemen und die Dopingproblematik. Das Handbuch informiert darüber hinaus über die wichtigen basketballrelevanten Sportorganisationen, über Basketball als

Schulsport, Streetball und 3X3-Basketball, Beach- und Mixed-Basketball, Rollstuhl-Basketball sowie Mini- und Senioren-Basketball.

*Trainingswissenschaft* Elsevier Health Sciences

Welt-Fußball-Stars wie Cristiano Ronaldo vereinen im heutigen modernen Fußball insbesondere die Leistungsfaktoren Fitness und technische Perfektion in einer Person. Sie machen dadurch deutlich, dass das Fußballtraining von heute, ob für Amateure, ambitionierte Juniorenfußballer oder gestandene Profis, insbesondere auf Fußballfitness Wert legen muss, wenn Team-Fußball zeitlich betrachtet lang und mit großer Freude und Erfolg gespielt werden soll. Dabei stellt sich jedem verantwortungsbewussten Trainer,

Lehrer, Dozenten, Ausbilder, Konditionstrainer, Sportstudenten, Übungsleiter, Auszubildenden in der Sportart Fußball die Frage, mit welchen Inhalten und entwicklungsgerechten Bezügen baut man Fußballfitness auf, damit ein Durchstarten von „0 auf 100!“ überhaupt möglich wird. Das Buch Fußballfitness – Athletiktraining gibt theoretisch fundierte und vor allem praxiserprobte Antworten auf diese Frage. Es zeigt umfassend, detailliert bebildert und erklärend auf, wie es mithilfe eines anforderungsspezifischen Fußballfitness-Trainings möglich ist, zum Beispiel in akrobatischer Art und Weise Tore zu erzielen oder in einem harten aber fairen Zweikampf diese zu verhindern, ohne sich zu überfordern und kurz und langfristig zu verletzen.

Dabei werden von den Autoren Dost, te Poel und Hyballa die für den Fußball führenden konditionellen Faktoren miteinander verknüpft dargestellt, sodass es immer zentral um Fußballfitness geht. Die Autoren denken Fitness aus den Anforderungen des vielseitigen und sehr komplexen Fußballspiels heraus und präsentieren dem interessierten Leser insbesondere für den ambitionierten Nachwuchsfußball bis zur U19 praktische Bausteine für die regelmäßige Trainings- und Unterrichtspraxis.

**Das Pilates-Lehrbuch** North Atlantic Books  
Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr

Aufmerksamkeit verdient. Dieses Buch füllt die Wissenslücken bezüglich Faszien im trainingswissenschaftlichen Bereich mit Inhalt und Wissen: Welche Funktionen haben Faszien und wie können wir durch Training Einfluss nehmen auf die Qualität der bindegeweblichen Strukturen in unserem Körper? Das Buch gibt zunächst einen Einblick in die Entstehung, die Physiologie und Anatomie des Bindegewebes und anschließend folgt ein Konzept für die Trainingspraxis. Zahlreiche Übungen für den Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport werden vorgestellt und bieten Trainern und Therapeuten konkrete Hilfestellung für das Training.

**Osteopathie im Sport** Springer-Verlag  
Das vorliegende Grundlagenbuch zum

Functional Training ist ein solides Nachschlagewerk für Trainer und Fitnesssportler und gibt Anleitung, wie durch Functional Training die Leistungsfähigkeit verbessert und Bewegungsabläufe optimiert werden können. Wie man sich besser und effektiver bewegen kann, wird im einleitenden Teil erklärt, so wird z. B. die Arbeitsweise der Muskulatur und die Kraft der Faszien verständlich beschrieben. Die Kernbereiche des Functional Training und der richtige Weg zur Leistungssteigerung werden im Kapitel Basics erklärt. Wie verbessere ich die Koordination, die Ausdauer und die Kraft der Muskeln? Wie gestalte ich eine Trainingseinheit? All diese Fragen werden beantwortet. Anschließend folgt ein umfangreicher Übungskatalog, der in

folgende Bereiche unterteilt wird: drückende Übungen, ziehende Übungen, knie- und hüftstreckende Übungen, komplexe und rumpfkraftigende Übungen (dynamisch), rotatorische Übungen, rumpfstabilisierende Übungen (statisch) und koordinative, lauf- und sprungbetonte Übungen. Abschließend werden Dehnungsübungen und Partnerübungen vorgestellt. Ergänzt werden die 140 Einzelübungen durch 20 komplette Trainingspläne zu verschiedenen Schwerpunkten wie Rückenworkout, HIT-Workout, Core-Workout, Fatburnerworkout, Sixpack-Workout, Fitnessworkout Level 1 und 2 und viele mehr. Das Werk dient sowohl als Grundlagenbuch zur DTB 4XF Traineraus- und -fortbildung sowie als Ausbildungsbuch für die FT Coach-

Fortbildung beim DTB und den  
Landessportverbänden.

Stability of the Lumbar Spine Thieme

Dieses praxisorientierte Lehrbuch vermittelt Schülern und Studierenden der Physiotherapie und Berufseinsteigern das essentielle Handwerkszeug für die physiotherapeutische Untersuchung als Grundlage für eine erfolgversprechende Therapie. Praktisches Vorgehen, Untersuchungs- und Testverfahren, Befundinterpretation, Dokumentation, sowie kompaktes Hintergrundwissen werden strukturiert und verständlich erläutert. Für jeden Untersuchungsschritt wird das Vorgehen anhand ausführlicher Patientenbeispiele und mit zahlreichen Abbildungen veranschaulicht. Plus: Zusatzmaterialien zum Download Neu in

der 3. Auflage: typische Fallbeispiele zur Veranschaulichung des Clinical Reasoning Prozesses, erweiterte Hinweise zur Dokumentation von Befundergebnissen, zusätzliche Informationen zum Flaggensystem in der Physiotherapie Für Ausbildung, Studium, Berufsstart und für erfahrene Therapeuten, die ihr Praxiswissen auffrischen wollen.

**Laufanalyse** Meyer & Meyer Verlag  
Aktives Training ist wichtiger Bestandteil in der Therapie orthopädisch-traumatologischer Verletzungen bzw. Erkrankungen. Dieses Buch vermittelt Ihnen theoretischen Grundlagen sowie Wissen über die praktische Durchführung des Trainings im Rahmen der Rehabilitation und Therapie. Dargestellt werden u.a.: die

trainingswissenschaftliche Basis aktuelle Trainingsmethoden wie Ausdauertraining, Muskeltraining, aber auch Gangschulung, Training im Wasser u.a. Befunderhebung und Testverfahren die Grundlagen der Physiotherapie ausführliche Rahmentrainingsprogramme mit zahlreichen Tests und Übungssequenzen ein großes Spektrum funktionaler Übungen für viele Krankheitsbilder nach Wundheilungsphasen 137 Übungen mit aussagekräftigen Fotos Das Buch eignet sich für: Studierende Sport/Sportwissenschaften Physiotherapeut\*innen in Ausbildung und Praxis

**Myofascial Training** Springer-Verlag Studienarbeit aus dem Jahr 2001 im Fachbereich Sport - Sportmedizin,

Therapie, Prävention, Ernährung, Note: 2, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main (Institut für Sportwissenschaften), Veranstaltung: Medizinische Trainings-Therapie II, Sprache: Deutsch, Abstract: Zunächst einmal lässt sich sagen, dass unter Medizinern diskutiert wird, ob die konservative oder die operative Behandlung von Achillessehnenverletzungen das Mittel der Wahl darstellt. Daher sollte je nach Verletzung individuell nach dem Leistungsanspruch des Patienten über die optimale Therapieform entschieden werden. Aus diesem Grund werden drei Krankheitsbilder unterschieden, wobei die Übergänge fließend sind. - Achillodynie - Achillessehneteiltraktur - Achillessehnenruptur

**Eat & Run** Meyer & Meyer Verlag

This volume summarizes the proceedings of the Reisenburg workshop which took place at Reisenburg Castle in November 1997". The castle is built on the site of an ancient Roman compound and situated in the south of Germany at the Danube river. Scientists from Australia, Austria, Belgium, Estonia, Germany, Italy, Netherlands, South Africa, Switzerland, and the United States participated in the workshop. Like the 1996 workshop, the proceedings of which will be published in *Medicine and Science in Sports and Exercise* in 1998, the 1997 workshop also focused on the topic of overtraining in its widest sense to deepen our knowledge in this particularly sensitive field of sports science and sports practice. The

authors see the present volume in a context with the proceedings presented by Guten (ed.) "Running Injuries"; Saunders, Philadelphia (1997) and Kxeider, Fry, and O'Toole (eds.) "Overtraining in Sport"; Human Kinetics, Champaign IL (1997). Overtraining, that is, too much stress combined with too little time for regeneration, can be seen as a crucial and threatening problem within the modern athletic community, of which significance can already be recognized reading daily newspapers: ". . . During the 1996 European championships, a gymnast shook his head almost imperceptibly, closed his eyes briefly and left the arena without looking up. He was fatigue personified. 'Suddenly, I just couldn't do any more. I just wanted to rest'". A look at his



schedule showed why.

Best Sellers - Books :

- [Milwee Middle Eoc Study Guide](#)
- [Mind Mapping Design Thinking](#)
- [Milk And Molasses Enema History](#)
- [Mindbloom Psychedelic Guide Salary](#)
- [Military Uniforms Throughout History](#)
- [Mindtap Cengage Answer Key](#)
- [Military Training Deaths Per Year](#)
- [Militarism Us History Definition](#)
- [Miller Levine Biology Pdf](#)
- [Military Commander And The Law](#)