



**Trainingsplanung mittels
Mehrwiederholungskrafttest und
Literaturrecherche zum Thema "Effekte des
Krafttrainings bei arterieller Hypertonie"
(German Edition)**

Sven Schmauder

Download now

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

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition)

Sven Schmauder

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) Sven Schmauder

Studienarbeit aus dem Jahr 2011 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 0,8, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Diagnose: Bei dem gewählten Kunden handelt es sich um eine rein fiktive Person. Die „Messergebnisse“ sind nach bestem Gewissen gewählt. Für den Kunden wurde eine Trainingsplanung für ca. 6 Monate erstellt. --- Allgemeine Daten: (in Tabellenform) --- Bewertung der allgemeinen Daten: Aus den Daten geht hervor, dass der Sport für den Kunden einen hohen Stellenwert einnimmt und er „topfit“ ist. Lediglich im LWS Bereich ist ein Schwachpunkt zu erkennen. In seinem Beruf als Mediendesigner neigt er dazu, bei längerem Stehen (z.B. Präsentationen) ins Hohlkreuz zu fallen. Es wurde daraufhin ein gezielter Beweglichkeitstest durchgeführt. Der Test hat ergeben, dass der Kunde ein starkes Defizit in der Hüftbeugemuskulatur hat und ein leichtes Defizit in der Kniebeugemuskulatur. Die Beschwerden im LWS-Bereich (laut Anamnese) können durch die Insuffizienz in der Hüftbeugemuskulatur begründet sein. Der M. iliopsoas (Lendendarmbeinmuskel) entspringt anteilig an den Seitenflächen der Lendenwirbel 1- 4 (siehe Abb. 1) und setzt am kleinen Rollhügel des Oberschenkels an. Durch stehende, nicht bewegende Belastungen (z.B. Präsentationen) wird dieser Muskel unter permanente Spannung versetzt und zieht somit an den Lendenwirbeln und am Oberschenkel. Die Lendenwirbel werden aufgrund ihrer „Bauweise“, ventral (bauchwärts) Richtung Bauchdecke gezogen und das Becken kippt nach vorn. Es entsteht ein Hohlkreuz, welches Rückenschmerzen verursachen kann. Da dies aber nur eine Vermutung ist, rate ich dem Kunden seinen Hausarzt aufzusuchen, um das ganze „abchecken“ zu lassen. Momentan treten die Beschwerden nur bei längerem unbewegten Stehen auf. Im Test kam es zu keiner Schmerzentwicklung. Die Unbeweglichkeit in der Kniebeugemuskulatur (Mm. ischiocrurales) führe ich auf die frühere Fußballlaufbahn und den „bewegungseingeschränkten“ Alltag zurück und stufe sie als unbedenklich ein. In der Trainingsplanerstellung wird Bezug auf diese insuffizienten Muskeln genommen, um die Beschwerden im LWS-Bereich zu vermindern bzw. zu vermeiden. --- Biometrische Daten: (in Tabellenform) --- Bewertung des Blutdrucks: Der Blutdruck hat einen Wert von 135/86 mmHg und ist als hochnormal (Normalblutdruck – Normotonie) zu betrachten. Die Einstufung erfolgte mit nachstehender Tabelle (die Kundenwerte sind in der Tabelle GRÜN hervorgehoben) aus dem Studienbrief „Medizinische Grundlagen“ (ISRAEL et al., 2010, S. 255). [...]

 [Download Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttestes ...pdf](#)

 [Read Online Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskraftt ...pdf](#)

Download and Read Free Online Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) Sven Schmauder

From reader reviews:

Florence Lentz:

Do you have favorite book? Should you have, what is your favorite's book? Book is very important thing for us to learn everything in the world. Each book has different aim as well as goal; it means that book has different type. Some people experience enjoy to spend their time and energy to read a book. They are reading whatever they acquire because their hobby is usually reading a book. Consider the person who don't like examining a book? Sometime, individual feel need book whenever they found difficult problem or maybe exercise. Well, probably you will need this Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition).

Gregory Jones:

Within other case, little people like to read book Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition). You can choose the best book if you appreciate reading a book. Provided that we know about how is important the book Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition). You can add expertise and of course you can around the world by just a book. Absolutely right, mainly because from book you can recognize everything! From your country right up until foreign or abroad you can be known. About simple issue until wonderful thing you could know that. In this era, we can easily open a book or searching by internet product. It is called e-book. You can use it when you feel uninterested to go to the library. Let's study.

Irene Forrest:

Book is to be different per grade. Book for children until finally adult are different content. As you may know that book is very important usually. The book Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) had been making you to know about other know-how and of course you can take more information. It is quite advantages for you. The reserve Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) is not only giving you far more new information but also to become your friend when you truly feel bored. You can spend your own spend time to read your book. Try to make relationship together with the book Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition). You never feel lose out for everything in the event you read some books.

Mary Hopkins:

The knowledge that you get from Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und

Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) will be the more deep you excavating the information that hide inside the words the more you get interested in reading it. It doesn't mean that this book is hard to know but Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) giving you enjoyment feeling of reading. The author conveys their point in certain way that can be understood simply by anyone who read this because the author of this reserve is well-known enough. This specific book also makes your personal vocabulary increase well. That makes it easy to understand then can go along, both in printed or e-book style are available. We propose you for having this particular Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) instantly.

Download and Read Online Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) Sven Schmauder #J5ZDCS4QBFR

Read Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder for online ebook

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder books to read online.

Online Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder ebook PDF download

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder Doc

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder Mobipocket

Trainingsplanung mittels Mehrwiederholungskrafttest und Literaturrecherche zum Thema "Effekte des Krafttrainings bei arterieller Hypertonie" (German Edition) by Sven Schmauder EPub