



Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition)

Nico Mahn

Download now

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

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition)

Nico Mahn

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) Nico Mahn

Studienarbeit aus dem Jahr 2001 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1, - (BSA - Akademie Leipzig), 0 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: 1.1 Allgemeine Körperdaten

Frau Maier ist 27 Jahre alt und hat das Ziel, ihr Gewicht von 67 kg auf 57 kg zu reduzieren. Ihre Körpergröße beträgt 1,62 m. Von Beruf ist sie Sekretärin und übt somit eine leichte Tätigkeit über 8 h täglich aus. Ihr Körperfettanteil beträgt rund 27 %. Darüber hinaus treibt sie unregelmäßig Sport. Sie kommt im Schnitt auf eine Stunde radfahren pro Woche. Folgende Messung hat ergeben, dass ihr Taillenumfang einen Wert von 68 cm hat. Ihr Hüftumfang beträgt 100 cm. Ihr Blutdruck beträgt 150/95 mm Hg. Die Ruheherzfrequenz von Frau Maier beträgt 80 Hz. Eine Medikamenteneinnahme ist in diesem Fall nicht vorhanden. Sportliche Einschränkung die vom Arzt verordnet worden, liegen nicht vor.

1.2 Testformen

Um ein zielorientiertes Training richtig planen, steuern und durchführen zu können, bedarf es der genauen Diagnose des aktuellen sowie des sich stetig verändernden Leistungsstandes unserer Person. Es geht im ersten Schritt darum, den Ist-Zustand und die Leistungsfähigkeit von Frau Maier genau festzuhalten. Die sogenannte Leistungsdiagnostik dient als unverzichtbarer Bestandteil und Grundlage zur Trainingssteuerung. Es gibt natürlich mehrere oder besser gesagt verschiedene Möglichkeiten den Ist-Zustand unserer Person zu ermitteln.

In diesem Fall werde ich bei Frau Maier auf den PWC – Test zurückgreifen. Zunächst aber erst mal möchte ich ihnen in einer kurzen Erläuterung erklären, was es für verschiedene Testformen es gibt.

[...]

 [Download Cardiotraining einer Person mit Übergewicht \(Germ ...pdf](#)

 [Read Online Cardiotraining einer Person mit Übergewicht \(Ge ...pdf](#)

Download and Read Free Online Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) Nico Mahn

From reader reviews:

Karole Standley:

Hey guys, do you want to find a new book to see? Maybe the book with the concept Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) suitable to you? The actual book was written by well-known writer in this era. Often the book titled Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) is the main of several books that everyone reads now. This book has inspired lots of people in the world. When you read this guide you will enter the new age that you never knew before. The author explained their plan in a simple way, therefore all of people can easily recognize the core of this guide. This book will give you a great deal of information about this world now. To help you to see the representation of the world in this particular book.

Bertha Buentello:

Reading a book tends to be a new life style in this particular era of globalization. With studying you can get a lot of information that could give you benefit in your life. Using books everyone in this world can easily share their ideas. Publications can also inspire a lot of people. A great deal of authors can inspire their very own reader with their story or even their experience. Not only the story that is shared in textbooks, but also they write about the data about something that you need an example of this. How to get a good score on TOEFL, or how to teach children, there are many kinds of books which exist now. The authors nowadays always try to improve their skill in writing, they also do some research before they write with their book. One of them is this Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition).

Kelly Cohn:

What is your hobby? Have you heard this question when you are a learner? We believe that that question was given by teachers with their students. Many kinds of hobbies, everyone has a different hobby. And you know that little person including reading or as studying become their hobby. You should know that reading is very important along with books as to be the thing. Books are important things to increase your knowledge, except your own teacher or lecturer. You see good news or updates about something by books. A substantial number of sorts of books that you can choose to adopt as your object. One of them is Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition).

Adam Cuyler:

Many people said that they feel bored when they read a book. They directly felt the idea when they get a half of the book. You can choose the particular book Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) to make your current reading interesting. Your current skill of reading ability is developing when you are similar to reading. Try to choose an easy book to make you enjoy, just read it and mingle the feeling about books and examine especially. It is to be the first opinion for you to like to have a book and study it. Besides that the publication Cardiotraining einer Person mit Übergewicht

(German Edition) can to be your brand new friend when you're feel alone and confuse in what must you're doing of these time.

Download and Read Online Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) Nico Mahn #8MC1EL0VD4N

Read Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn for online ebook

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn 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 Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn books to read online.

Online Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn ebook PDF download

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn Doc

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn Mobipocket

Cardiotraining einer Person mit Übergewicht (German Edition) by Nico Mahn EPub