

Mediothek Gymnasium Kirchenfeld

Athletiktraining fürs Klettern und Bouldern : Das perfekte Fitnessprogramm, um erfolgreich zu klettern und zu bouldern / Bernd Bachfischer

Title:	Athletiktraining fürs Klettern und Bouldern : Das perfekte Fitnessprogramm, um erfolgreich zu klettern und zu bouldern
Author zone:	Bernd Bachfischer
Editor:	München : riva, 2017
Physical description:	192 Seiten ; 24 cm x 19 cm
	Buch
ISBN:	978-3-7423-0104-8 :
EAN/ISMN:	9783742301048
Datenträger:	Book
Languages:	german
Notice nr.:	15042
Reservations (actual):	0

Summary

Abstract:	<p>Ob im Freien oder indoor, gesichert oder ungesichert – Klettern beansprucht den ganzen Körper. Umso wichtiger ist es, diesen optimal auf die Belastung vorzubereiten, denn nur so können konstant Fortschritte erzielt werden.
Der Sportwissenschaftler und ausgebildete Klettertrainer Bernd Bachfischer bietet in seinem Buch zahlreiche Übungen, um sämtliche Körperbereiche gezielt für das Klettern und Bouldern zu trainieren – von den Beinen über den Rumpf bis zu Schultern und Armen. Darüber hinaus gibt er einen informativen Einblick in die Trainingspraxis: Welche Fähigkeiten sind notwendig, um richtig zu klettern? Welche Muskelgruppen werden am meisten beansprucht? Wie gestaltet sich der optimale Regenerationsprozess?
Der Leser erhält so die perfekte Kombination aus theoretischem Hintergrundwissen und anwendungsorientierten Übungen, angereichert mit Dos und Don'ts, verschiedenen Trainingsmethoden mit und ohne Geräte und mentalen Tipps. Dieser Ratgeber gewährt einen intensiven und umfassenden Blick auf das ideale Athletiktraining für alle Klettersportler.</p>
-----------	---

Authors / Subjects / Classification

Authors:	Bachfischer, Bernd (author) riva Verlag (publisher)
Subjects:	Klettern Fachschaft Sport
Classification:	796.52

Location	Call number		Due date / Reserve	Item number
Mediothek	796.52	available		15042