



Ausdauertraining: Trainingsplanung Mittels Who-Test

By Vivien Kaiser

Grin Verlag. Paperback. Condition: New. 76 pages. Dimensions: 8.2in. x 5.8in. x 0.3in. Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, einseitig bedruckt, Note: 1, 3, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Ausdauertraining - Trainingsplanung mittels WHO-Test Anhand der Daten lässt sich feststellen, dass die Klientin bisher wenig Erfahrung mit Ausdauertraining hat. Einmal wochentlich trainiert sie 30 min bei Mrs. Sporty, Abwechslung von Muskelkräftigung und Ausdauertraining. Durch ihren Job als Trainerin im gleichen Unternehmen und ein 4 jähriges Kind, gestaltet sie ihren Alltag mit viel Bewegung. Aufgrund eines Unfalls hat die Klientin Beschwerden im Halswirbelbereich. Starke Belastungen lassen ihre Schultern und ihren Nacken krampfhnlich schmerzen. Besonders beim Laufen mit Rucksack oder Tasche, Ingere Strecken und beim Herumtoben mit ihrem Kind treten die Beschwerden auf. Oftmals, besonders wenn es sehr kalt ist, hat die Klientin Schwierigkeiten mit dem Greifen. Sie vermutet Arthrose in beiden Hnden. rztlich besttigt wurde es nicht und sie mchte auch nicht untersucht werden. Die Hauptbeschwerden der Klientin liegen im Halswirbelbereich. Bei der Trainingsplanung muss beachtet werden, dass es zu wenig Sto- und Rckenbelastungen kommt. Andernfalls wrden sich die Schmerzen verschlimmern. This item ships from multiple locations. Your book may arrive...



READ ONLINE
[3.88 MB]

Reviews

This publication is definitely not effortless to get started on studying but extremely enjoyable to see. I was able to comprehend almost everything using this created e pdf. I am pleased to let you know that here is the finest publication i have go through in my very own lifestyle and could be he very best pdf for ever.

-- Prof. Juliana Langosh DVM

Good electronic book and valuable one. Of course, it is actually perform, still an interesting and amazing literature. You may like how the author publish this pdf.

-- Lisette Schimmel