



Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport



Download



Online Lesen

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

Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport

Robert Wegner

Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport Robert Wegner

 [Download Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leist ...pdf](#)

 [Online lesen Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Lei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport Robert Wegner

236 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Trainingswissenschaft versucht die Leistung des Athleten zu optimieren, damit er sich in seiner Disziplin verbessert. Hierbei werden häufig die klassischen Dimensionen wie z.B. Kraft, Koordination, Schnelligkeit durch das optimieren angesteuert. Der Autor hat darüber hinaus versucht nach einem neuartigen biophysikalischen Konzept die Eigenschwingung des Athleten zusätzlich zu optimieren. Dabei stellt sich die Eigenschwingung über ein permanentes Bewegen im Körper dar und lässt sich über ihr elektromagnetisches Potential darstellen. In vorangegangenen Studien konnte festgestellt werden, dass die Auswirkung von Vibration durch den Status Analyse Monitor (SAM) darstellbar ist. Deshalb erfolgte auch die Trainingsmaßnahme über ein Vibrationsgerät. Mit diesem biophysikalischen Konzept wurden zwei empirische Studien im Hochleistungssport durchgeführt. Das Buch richtet sich an Entscheidungsträger im Gesundheitsmarkt, Sport- und Bewegungswissenschaftler und gibt darüber hinaus einen praktischen Leitfaden wie Vibrationstraining erfolgreich gestaltet werden kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Sportwiss. Robert Wegner, Dipl. Sportwissenschaftler: Studium und Promotion der Sportwissenschaft an der Universität Hamburg. Trainingswissenschaftler für den Bereich Schwimmen, am Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein.

Download and Read Online Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport Robert Wegner #BZT7K5OQ3RW

Lesen Sie Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner für online ebook Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner Bücher online zu lesen. Online Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner ebook PDF herunterladen Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner Doc Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner Mobipocket Vibrationstraining und Kohärenzmessung: Zur Leistungsoptimierung im Hochleistungssport von Robert Wegner EPub