



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, lngere 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
[9.1 MB]

Reviews

Merely no words to clarify. I could comprehend almost everything using this published e publication. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Lori Terry**

Comprehensive information! Its this sort of very good read through. This is certainly for all those who state that there was not a worthy of studying. Your daily life period will likely be convert as soon as you total reading this publication.

-- **Candace Kling**