

Kabelzug

Funktionelles Training & Therapie

Im Rahmen des Trainings und der Trainingstherapie gewinnt die Arbeit mit dem Zugapparat immer mehr an Bedeutung. Kaum ein anderes Gerät bietet mehr Übungsmöglichkeiten für ein funktionelles Ganzkörpertraining. Innovative und lösungsorientierte Übungsformen und Variationen für eine Vielzahl typischer Krankheits- und Beschwerdebilder werden in diesem Buch vorgestellt. Ein Schwerpunkt liegt auf der praktischen Arbeit mit Beispielen aus den Bereichen Fitnesstraining, Therapie und Leistungssport.

Inhalt

- ♦ Die Mechanik 2
- ♦ Das Handgelenk 9
- ♦ Das Ellenbogengelenk 18
- ♦ Der Schultergürtel 40
- ♦ Das obere Sprunggelenk 99
- ♦ Das Kniegelenk 106
- ♦ Das Hüftgelenk 123
- ♦ Die Wirbelsäule 153
- ♦ Sportarten 189

€ 39,-

Weiter Informationen und Bestellungen unter:

haki_kadria@web.de Telefon: 0175/5154366

Haki Kadria • Christiane Glock-Grimmeisen



Ab sofort erhältlich !

Kabelzug

Funktionelles Training & Therapie

Mit einem Katalog, bestehend aus über 280 Übungsvarianten

Spin Racing



Schultergelenke in Retroversion
Außenrotation

Kampfsport



Einbeinstand – Ausgangsstellung:
Hüftgelenk in Flexion Abduktion,
Kniegelenk in Flexion

Schulteraußenrotation & Abduktion



303 a Bauchlage auf einem Ball,
Hanteln als Zusatzgewicht –
Ausgangsstellung: Schultergelenke in
Abduktion Außenrotation,
Ellenbogengelenke in Flexion



303 b Endstellung: Elevation in den
Schultergelenken, Extension in den
Ellenbogengelenken

Wirbelsäule Rotatoren



158 a Sitz auf einem Ball –
Ausgangsstellung: Arm in Anteversion



158 b Endstellung: Horizontale
Abduktion im Schultergelenk und

Wirbelsäule Flexion



130 a Kniestand auf einer Matte –
Ausgangsstellung: gerade WS
(Extension)



130 b Endstellung: Flexion WS