

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition)

Justyna Riehl

Download now

Click here if your download doesn"t start automatically

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition)

Justyna Riehl

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) Justyna Riehl

Diplomarbeit aus dem Jahr 2000 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main (Institut für Sportwissenschaften), 71 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Frauen stellen in der Fitness- bzw. Freizeitsportbranche eine wichtige Zielgruppe dar, was sich nicht zuletzt durch die steigende Tendenz der weiblichen, sporttreibenden Bevölkerung in Deutschland bemerkbar macht. Untersuchungen im Raum Hamburg ergaben, daß der Frauenanteil in gemischten Fitnesstudios mit 60,8% über dem der Männer liegt. Allein diese Tatsache macht deutlich, daß den aktiven Frauen im Freizeitsport mehr Beachtung seitens der Wissenschaft und Forschung geschenkt werden sollte.

Die eigene Erfahrung durch regelmäßige, längerfristige Arbeit in Frauen-Fitnesstudios zeigt zudem spezifische Schwerpunkte in den Trainingszielen. Der Wunsch nach Gewichtsreduktion bzw. das Figurbewußtsein nimmt einen hohen Stellenwert in den geäußerten Zielen ein. Dies ist meist an ein einseitiges Ausdauertraining durch z.T. exzessive Nutzung der Kardiogeräte gekoppelt. Die Bedeutung des Krafttrainings hingegen rückt zunehmend in den Hintergrund. Empirisch gestützte Aussagen in Bezug auf effiziente Krafttrainingsmethoden und die Auswirkungen auf den Körper könnten dieser Tendenz entgegenwirken. Gesucht sind demnach ökonomische Methoden, da die Bereitschaft für Krafttraining gering erscheint. Die Problematik um eine effektive Krafttrainingsmethode, besonders der optimalen Satzzahl, sollte dabei im Vordergrund stehen.

Die rare Anzahl an empirischen Studien zum Einsatz- und Mehrsatz-Training bei Frauen zeigt sich sowohl im Leistungssport- als auch im Freizeitsportbereich. Die Erfordernis wissenschaftlich gestützter Ergebnisse im Leistungssport, die eine, den Anforderungen der jeweiligen Sportart entsprechende, Krafttrainingsmethode postulieren können, ist nachvollziehbar. Die Athleten möchten mit möglichst geringem Zeitaufwand den gewünschten Kraftzuwachs erzielen, um mehr Zeit und Energie zur Entwicklung anderer leistungsrelevanter Fähigkeiten einplanen zu können.



Read Online Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im ...pdf

Download and Read Free Online Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) Justyna Riehl

From reader reviews:

Jack Harbin:

This Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) book is not really ordinary book, you have it then the world is in your hands. The benefit you have by reading this book is actually information inside this e-book incredible fresh, you will get information which is getting deeper anyone read a lot of information you will get. This particular Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) without we realize teach the one who reading it become critical in pondering and analyzing. Don't become worry Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) can bring any time you are and not make your case space or bookshelves' turn out to be full because you can have it in the lovely laptop even cellphone. This Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) having fine arrangement in word and also layout, so you will not experience uninterested in reading.

Roland Hall:

Are you kind of stressful person, only have 10 or even 15 minute in your day time to upgrading your mind expertise or thinking skill also analytical thinking? Then you have problem with the book when compared with can satisfy your short space of time to read it because this time you only find publication that need more time to be go through. Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) can be your answer since it can be read by an individual who have those short spare time problems.

Jeannine Lawson:

Many people spending their time frame by playing outside along with friends, fun activity using family or just watching TV the whole day. You can have new activity to pay your whole day by examining a book. Ugh, ya think reading a book can actually hard because you have to bring the book everywhere? It fine you can have the e-book, delivering everywhere you want in your Smartphone. Like Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) which is keeping the e-book version. So, why not try out this book? Let's notice.

Travis Mahon:

On this era which is the greater man or woman or who has ability in doing something more are more special than other. Do you want to become one among it? It is just simple way to have that. What you must do is just spending your time almost no but quite enough to experience a look at some books. On the list of books in the top collection in your reading list is Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition). This book and that is qualified as The Hungry Mountains can get you closer in getting precious person. By looking right up and review this guide you can get many advantages.

Download and Read Online Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) Justyna Riehl #1W9A8ZQOV4E

Read Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl for online ebook

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl books to read online.

Online Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl ebook PDF download

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl Doc

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl Mobipocket

Vergleich von Einsatz- und Mehrsatz-Training im Krafttraining bei Frauen (German Edition) by Justyna Riehl EPub