



## **Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer

*Greg Everett*

**Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer** Greg Everett

 [Download Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch ...pdf](#)

 [Online lesen Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuc ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer Greg Everett**

---

Format: Kindle eBook

### **Kurzbeschreibung**

Olympisches Gewichtheben gilt als Königsdisziplin unter den Kraftsportarten. Doch nicht nur Gewichtheber, sondern auch jeder Sportler, der ernsthaft Muskeln aufbauen, Kraft dazugewinnen und seine Kraftausdauer verbessern will, kommt am Reißen (Snatch) und Stoßen (Clean & Jerk) nicht vorbei. Voraussetzung ist eine saubere Technik, die es zu erlernen und auch im Trainingsalltag beizubehalten gilt.

Was eine gute Technik ausmacht und worauf es beim Olympischen Gewichtheben noch ankommt, erklärt der Trainer und amerikanische Meister im Gewichtheben Greg Everett detailliert und verständlich in seinem Buch. Mit über 600 Abbildungen, Trainingsplänen, Tabellen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wendet sich dieses Handbuch an alle, die das Gewichtheben lehren oder erlernen, Fehler ausmerzen und an ihrer Technik feilen wollen. Neben den Grundlagen wie Atmung oder Stand und den einzelnen Übungsphasen geht Everett auch auf das richtige Aufwärmen und die effektivsten Zusatzübungen wie Kniebeuge oder Kreuzheben ein. Darüber hinaus gibt er viele nützliche Tipps rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel und widmet sich auch dem Thema Beweglichkeit und Flexibilität. Dieser ganzheitliche Ansatz, der Theorie und Praxis vorbildlich miteinander vereint, macht Olympisches Gewichtheben zu einem unverzichtbaren Trainingshandbuch. **Kurzbeschreibung**

Olympisches Gewichtheben gilt als Königsdisziplin unter den Kraftsportarten. Doch nicht nur Gewichtheber, sondern auch jeder Sportler, der ernsthaft Muskeln aufbauen, Kraft dazugewinnen und seine Kraftausdauer verbessern will, kommt am Reißen (Snatch) und Stoßen (Clean & Jerk) nicht vorbei. Voraussetzung ist eine saubere Technik, die es zu erlernen und auch im Trainingsalltag beizubehalten gilt.

Was eine gute Technik ausmacht und worauf es beim Olympischen Gewichtheben noch ankommt, erklärt der Trainer und amerikanische Meister im Gewichtheben Greg Everett detailliert und verständlich in seinem Buch. Mit über 600 Abbildungen, Trainingsplänen, Tabellen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wendet sich dieses Handbuch an alle, die das Gewichtheben lehren oder erlernen, Fehler ausmerzen und an ihrer Technik feilen wollen. Neben den Grundlagen wie Atmung oder Stand und den einzelnen Übungsphasen geht Everett auch auf das richtige Aufwärmen und die effektivsten Zusatzübungen wie Kniebeuge oder Kreuzheben ein. Darüber hinaus gibt er viele nützliche Tipps rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel und widmet sich auch dem Thema Beweglichkeit und Flexibilität. Dieser ganzheitliche Ansatz, der Theorie und Praxis vorbildlich miteinander vereint, macht Olympisches Gewichtheben zu einem unverzichtbaren Trainingshandbuch. **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Greg Everett ist der Cheftrainer von Catalyst Athletics, einer der erfolgreichsten Mannschaften im Olympischen Gewichtheben, die in den USA regelmäßig mit zahlreichen Medaillen sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene ausgezeichnet wird. Auch Everett hat mehrere nationale Wettbewerbe gewonnen. 2015 wurde er amerikanischer Champion und im selben Jahr mit 105 kg US-Rekordhalter im Stoßen (in seiner Altersklasse der 35- bis 39-Jährigen). Sein Handbuch Olympisches Gewichtheben ist das weltweit erfolgreichste Buch zum Thema und gilt als Standardwerk.

Download and Read Online Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer Greg Everett #QDWX2IV3ZT7

Lesen Sie Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett für online ebook Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett 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  
Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett Bücher online zu lesen. Online Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett ebook PDF herunterladen Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett Doc Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett Mobipocket Olympisches Gewichtheben: Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer von Greg Everett EPub