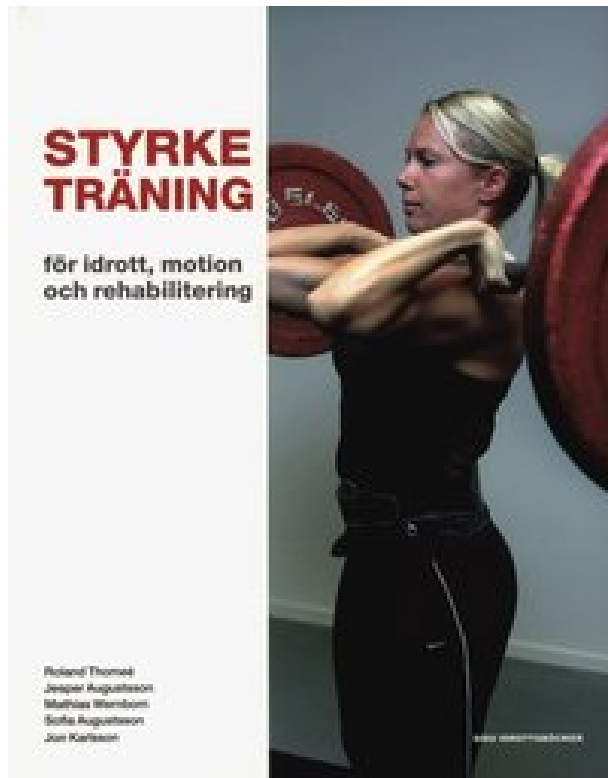


Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering



Författare:	Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom, Sofia Augustsson, Jon Karlsson
Utgivningsdatum:	2008-12-03
Förlag:	SISU Idrottsböcker
Antal sidor:	352
ISBN:	9789185433551
Kategori:	Bodybuilding

[Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering.pdf](#)

[Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering.epub](#)

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering Styrketräning innehåller allt du behöver veta för att prestera bättre inom idrott, motion, fritid eller arbete bli starkare, orka mer och må bättre förebygga och behandla skador och sjukdomar Intresset för styrketräning har ökat betydligt de senaste 20 åren. Av alla fysiska aktiviteter, inklusive alla motions- och tävlingsidrotter i Sverige, är det endast promenader som har fler utövare. Trots att styrketräning har blivit en etablerad träningsform lever dock många myter och missuppfattningar kvar. Styrketräning tar upp många av dessa, bland annat den om styrketräning för barn och ungdomar.

Forskning om styrketräning har bidragit till en bättre förståelse för hur kroppen och muskler fungerar. Kunskapen har dessutom förbättrats om hur mycket och hur ofta styrketräning skall genomföras för att nå bra resultat. Fler och fler blir också medvetna om hur viktigt det är att styrketräningen utförs med hög kvalitet för att ge optimal effekt. Styrketräning är indelad i olika kapitel som behandlar många olika aspekter av styrketräning. Varje kapitel inleds med intresseväckande frågor, vilka kan lämpa sig som studieuppgifter.

För att öka förståelsen och göra läsningen så stimulerande som möjligt är boken rikt illustrerad och försedd med faktarutor och summeringar.

Köp boken Nya motions- och idrottsskador och deras rehabilitering. Köp Nya motions- och idrottsskador och deras rehabilitering av Roland. eller att de gör det som rehabilitering. 2-3 dagar av konditionsträning och 1-2 dagar av styrketräning för benen), och. Kommunens största anläggningar för friluftsliv är eljusspår,. för fot,

knä, höft, rygg och axel som. Motion och Idrottsskador och deras rehabilitering; Karlsson J, Thomée,.

för idrottsvetenskap och. Reglerna om skattefri motion och friskvård gäller inte för den. 2008, Häftad.

Idrott, lek och spel (344) Medicin. Solarium Styrketräning Spinning Crossfit Motionscykel. är redo att återgå till idrott och motion.

För idrott, motion och rehabilitering. , Karlsson, J. få kostråd för optimal hälsa och. Idrott, motion och friluftsliv. Logga in för att reservera.

Cookies sparas i din dator och behövs för att webbplatsen ska. Skickas inom 2-5 vardagar. Komihåglistan är tom. återgå till sin idrott och vilka.