

Tags: Massage för idrott, prestation och hälsa epub books download; Massage för idrott, prestation och hälsa las online bok; Massage för idrott, prestation och hälsa ladda ner pdf e-bok; Massage för idrott, prestation och hälsa bok pdf svenska; Massage för idrott, prestation och hälsa e-bok apple; Massage för idrott, prestation och hälsa MOBI download

Massage för idrott, prestation och hälsa PDF E-BOK

Kristin Kaspersen



Författare: Kristin Kaspersen

ISBN-10: 9789185433865

Språk: Svenska

Filstorlek: 2933 KB

BESKRIVNING

Massage leder till en ökad blod- och lymfcirkulation, vilket påskyndar borttransporten av slaggprodukter i kroppen. Detta bidrar i sin tur till att musklerna kan återhämta sig snabbare. För den idrottsaktive, som strävar efter en snabb återhämtning efter träning och tävling, är detta mycket viktigt. Det skapar en möjlighet att träna både bättre och hårdare! Allt fler människor stressar, arbetar ensidigt och ergonomiskt felaktigt vilket kan leda till att nacken, skuldrorna och den övre ryggmuskulaturen blir förkortad och spänd. Med hjälp av massage bearbetar man muskulaturen så att dessa spänningar kan mjukas upp. Massage ger även många människor ett psykiskt välbefinnande genom sin lugnande och avslappnande effekt. Massage - för idrott, prestation och hälsa ger dig massagens grunder men också kunskap om hur du själv utför en massage. Boken är uppdelad i en teoretisk och en praktisk del. I den teoretiska delen får du bland annat veta hur och på vilken sätt massage är bra för kroppen. Du får också lära dig mer om kroppens muskler och hur de arbetar. I den praktiska delen går författaren igenom hur du rent praktiskt genomför en helkroppsmassage. Med tydliga foton i fyrfärg och utförliga beskrivningar förklaras hur du utför de olika greppen. De fina muskelillustrationerna i boken är hämtade från Human Kinetics uppskattade bok "Kinetic Anatomy" (2006), svensk översättning "Anatomi för idrotten", SISU Idrottsböcker (2008). En pedagogisk webbplats kompletterar boken, vilket underlättar lärandet. På den visas alla massagegrepp med hjälp av rörliga bilder och instruktioner. En massagebehandling kan avslutas med rådgivning inom exempelvis ergonomi, rörlighets- och styrketräning. Boken ger därför förslag på både rörlighetsövningar och lätta styrkeövningar. Även dessa stretch- och styrkeövningar visas på webbplatsen. Massage för idrott, prestation och hälsa är en revidering av boken "Idrottarens massagebok". Boken har bland annat fått nya färgfoton och illustrationer, och webbplatsen som ingår visar alla grepp och övningar!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Massage och terapi - svenskalsokost.se

Massage leder till en ökad blod- och lymfcirkulation, vilket påskyndar borttransporten av slaggprodukter i kroppen. Detta bidrar i sin tur till att musklerna kan ...

Massage för idrott, prestation och hälsa - Thomas Lindholm - böcker ...

Osteopati, Massage och Träning På Nylunds Idrott & Hälsa har vi kroppens välbefinnande i fokus och vi finns här för att hjälpa till med att hitta nya möjligheter.

Massage - för idrott, prestation och hälsa - tarsus.se

Klicka här för att komma till Idrottsbokhandeln där kan du köpa boken Massage för idrott, prestation och hälsa. Med boken följer en kod som ger dig tillgång ...

MESSAGE FÖR IDROTT, PRESTATION OCH HÄLSA

LÄS MER