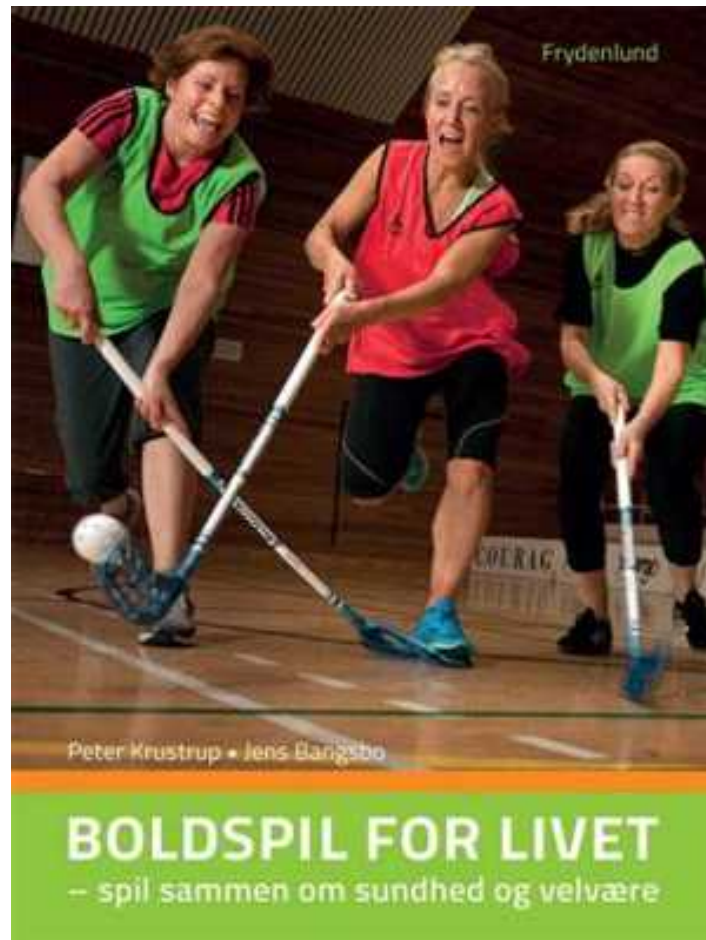


Boldspil for livet PDF

Jens Bangsbo



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Jens Bangsbo
ISBN-10: 9788771189759
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4176 KB

BESKRIVELSE

Bogen giver en unik indføring i holdspilstrænings sundhedsfremmende effekter dokumenteret gennem mange års forskning og specifikt fem år i regi af Center for Holdspil og Sundhed – et internationalt anerkendt forsknings- og videnscenter ved Københavns Universitet. I bogen præsenterer forfatterne den særlige kvalitet, som holdspilstræning har i forhold til forebyggelse og behandling af en række livsstilssygdomme og træningens potentiale for øget livskvalitet og trivsel for voksne danskere. Boldspil for livet kigger nærmere på holdspil for ikke-motionsvante personer, herunder specifikt på kvinder i overgangsalderen, personer med forhøjet blodtryk, diabetespatienter og ældre. Samtidig forklarer bogen om forskernes testmetoder og giver konkrete tips og anbefalinger til start og organisering af motionsholdspil i bl.a. foreninger og kommunale sundheds- og aktivitetscentre. Den henvender sig blandt andre til studerende, lærere, fysioterapeuter, personale i patientforeninger og sundhedspersonale i kommunerne. Peter Krstrup er professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Jens Bangsbo er professor i arbejdsfysiologi ved Institut for Idræt, Københavns Universitet samt leder af Center for Holdspil og Sundhed.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Præmissen for boldspil er at en bold indgår i legen. Vi tager fat i alle tænkelige og utænkelige spil. ... Få en rundvisning og oplev livet på skolen!

Bogen giver en unik indføring i holdspilstrænings sundhedsfremmende effekter dokumenteret gennem mange års forskning og specifikt fem år i regi af Center for ...

Se billigste Boldspil for livet: spil sammen om sundhed og velvære, Hæfte Laveste pris kr. 169,- blandt 10 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

BOLDSPIL FOR LIVET

[Læs mere ...](#)