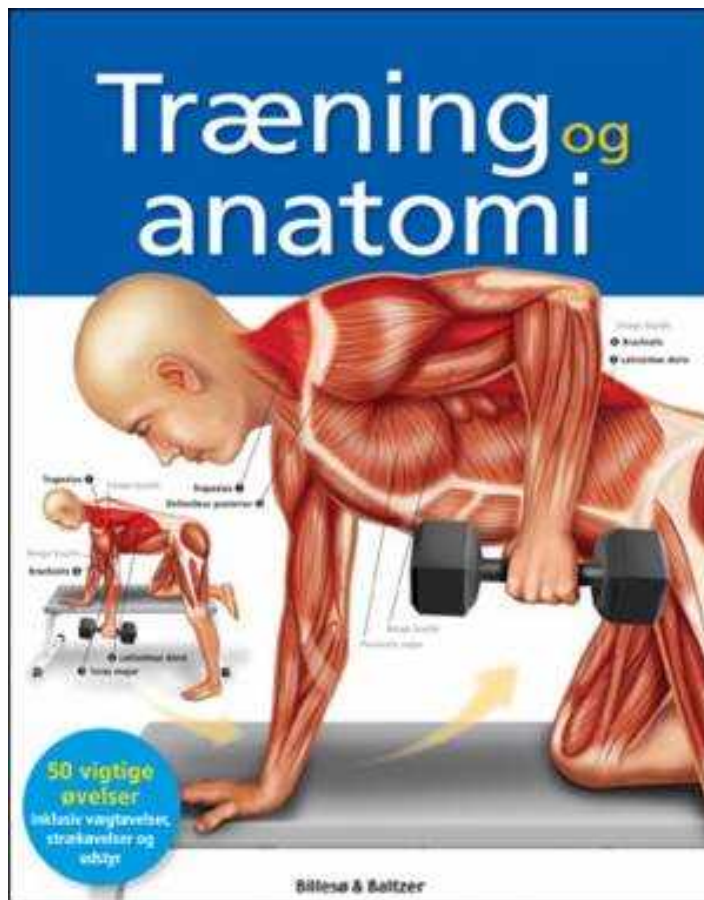


Træning og anatomi PDF

Ken Ashwell



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ken Ashwell
ISBN-10: 9788778423191
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2592 KB

BESKRIVELSE

Bogen henvender sig til sundhedsprofessionelle, til anatomi- og idrætsstuderende - morgendagens trænere - og til sportsudøvere, bodybuildere og andre, som vil forbedre deres fysiske form. Øger din forståelse af, hvordan kroppen fungerer under træningIndeholder mere end 200 detaljerede anatomiske illustrationerIndeholder en omfattende oversigt over de vigtigste kropssystemerIndeholder en "arbejdsbog" på 32 sider til selvstudiumTræningens anatomi beskriver på en klar og letforståelig måde, hvordan man udfører 50 grundlæggende og vigtige øvelser, der er tilpasset forskellige færdigheds- og fitnessniveauer. Bogen indeholder desuden advarsler i forbindelse med hver øvelse, så man undgår skader. Detaljerede anatomiske farveillustrationer viser nøjagtigt, hvilke muskler - både aktive muskler og stabilisatormuskler - der bruges i de enkelte øvelser. At vide præcist, hvilke muskler, der er aktive under hvilke øvelser, vil ikke alene øge din viden om anatomi og forståelse af, hvordan kroppen fungerer, men vil også hjælpe dig med at forbedre effektiviteten af trænings- og rehabiliteringsprogrammer. Bogens mange farveillustrationer viser - og lærer dig - hvor muskler og knogler sidder i de vigtigste kropssystemer. Og "arbejdsbogen", med sort-hvide tegninger af nogle af muskel- og skeletsystemerne, hjælper dig med at huske det, du har lært. Hovedkonsulent er Professor Ken Ashwell BMedSc, MB, BS, PhD

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

22/10/2018- Udforsk opslagstavlen "Anatomi" tilhørende Christian Nylin på Pinterest. | Se flere idéer til Massageterapi, Sundhed og fitness og Anatomi.

Sundhedsguruer, fitnesstrænere, studerende i idræt, atleter, trænere, ældre og mange andre, som gerne vil forstå og forbedre deres kondition og fleksibilitet vil ...

Træning og anatomi (bog) af forfatteren Ken Ashwell | Sport div. | Bogen henvender sig til sundhedsprofessionelle, til anatomi- og idrætsstuderende - morgendagens ...

TRÆNING OG ANATOMI

[Læs mere ...](#)