

## Bækkenbundens optræning PDF

Helle Gotved



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



Forfatter: Helle Gotved  
ISBN-10: 9788762801561  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2521 KB

**BESKRIVELSE**

Helle og Inge Gotved er gymnastikpædagoger og hhv. tidligere og nuværende leder af Gotvedskolen på Frederiksberg. For mere end 15 år siden, da denne bog udkom første gang, var inkontinens (vandladningsproblemer) et skjult problem, som man ikke turde tale om, og hvor behandling næsten var ukendt. Heldigvis er problemernes omfang siden blevet mere almen kendt, og der er kommet større åbenhed omkring det. Samtidig er der sket en rivende udvikling inden for behandling og forskning. Man ved i dag, at træning og bevidstgørelse af bækkenbundens muskler er en helt afgørende faktor inden for forebyggelse og behandling af mange bækkenbundsproblemer. Der er tilkommet meget ny viden om bækkenbundens funktion, som har betydet, at måden at træne på er blevet ændret radikalt gennem de sidste år. Med baggrund i ovenstående har denne udgave af Bækkenbundens optræning været igennem en grundig revision både med hensyn til tekst og øvelser for netop at være i tråd med den nyeste viden. Målet med denne bog er at give læseren tilstrækkelig viden og forståelse af bækkenbundens alsidige funktion i kroppen, så man kan få et godt resultat af ens træning. Bogen er især henvendt til kvinder, som har de fleste bækkenbundsproblemer, men også undervisere inden for biologi, idræt og bevægelse kan have stor nytte af den.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Mænd og bækkenbund er to ting der ikke tidligere har været forbundet. Dette er en stor fejl, da ny forskning har vist at netop bækkenbundstræning kan have stor ...

Pris: 154,-. heftet, 1999. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken Bækkenbundens optræning av (ISBN 9788762801561) hos Adlibris.com. Fri frakt fra 299 kr. Vi ...

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

## **BÆKKENBUNDENS OPTRÆNING**

[Læs mere ...](#)