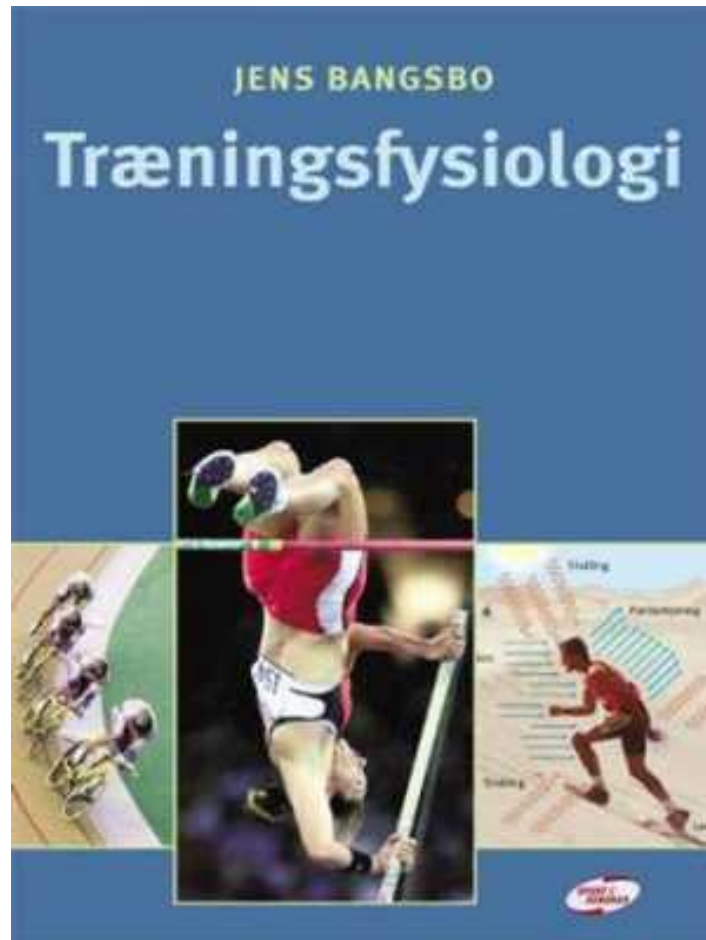


Træningsfysiologi PDF

Jens Bangsbo



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Jens Bangsbo
ISBN-10: 9788778875402
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1799 KB

BESKRIVELSE

Hvad sker der i kroppen, når man arbejder eller træner? Hvilken virkning har fysisk aktivitet for menneskeligt velvære, og hvordan påvirker træning kroppens tilpasning til omgivelserne? Hvordan bør man træne for at opnå det resultat, som man går efter? En ting er sikker: Fysisk aktivitet er af stor betydning for sundheden, og det er vigtigt at kende den teori, der eksisterer om, hvordan kroppen fungerer fysiologisk, og hvordan fysisk træning påvirker den. Nøglebegreber i denne bog er bl.a. kredsløb, blod, iltoptagelse, respiration, energiomsætning, temperaturregulering, nervesystemets opbygning, bevægelser, reflekser, spring, kast og spark, motorisk indlæring, træningseffekt og præstationsevne under arbejde. I forlængelse af det teoretiske er der en række simple øvelser, hvor teori og praktik forsøges integreret. I øvelserne anvendes eksempelvis matematiske formler og fysiske principper samt beregninger og afbildninger. Bogen er henvendt til bl.a. undervisningen på ungdomsuddannelserne, og den lægger op til et mellemfagligt samarbejde, fx mellem idræt og fysik, matematik og biologi. Jens Bangsbo er professor ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Tidligere elitefodboldspiller, FIFA- og UEFA-instruktør og i perioden 2001-04 assistenttræner i Juventus FC.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Træningsfysiologi; Medlem af Danske Fysioterapeuters fagforum for Idrætsfysioterapi; Tidl. Joberfaringer. Klinik for fysioterapi i Ballerup. Fysioterapeut for ...

Træningsfysiologi bog: Hvad sker der i kroppen, når man arbejder eller træner? Hvilken virkning har fysisk aktivitet for menneskeligt velvære, og hvo...

badminton Badminton dans Fransk håndbold Musical Musik praktisk træningsfysiologi rytmisk samspil spansk teater

TRÆNINGSFYSIOLOGI

[Læs mere ...](#)