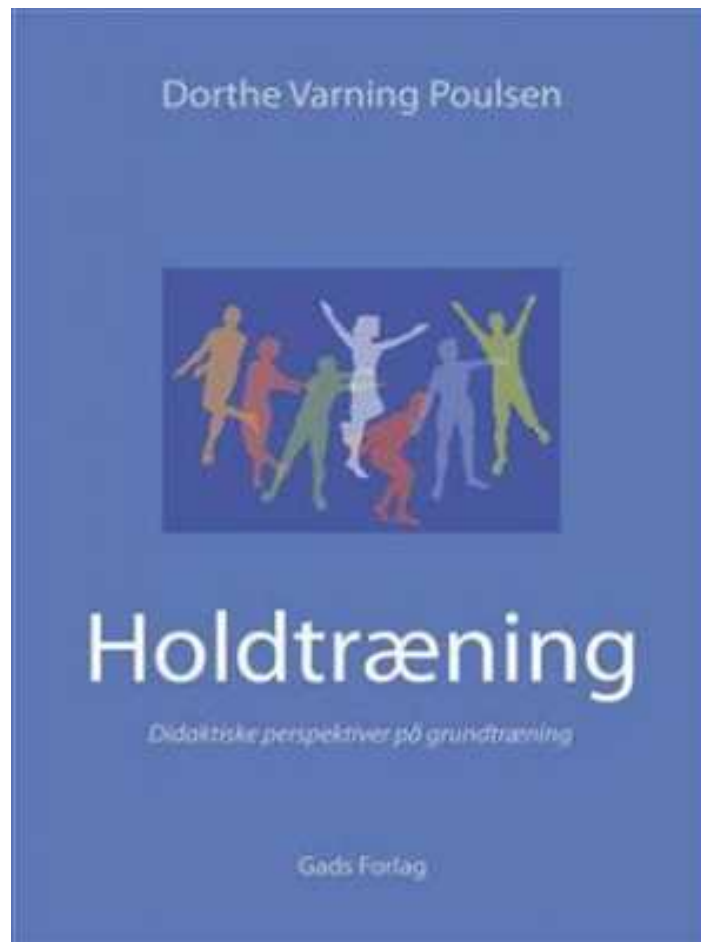


Holdtræning PDF

Dorthe Varning Poulsen



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



Forfatter: Dorthe Varning Poulsen

ISBN-10: 9788712044963

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2586 KB

BESKRIVELSE

HOLDTRÆNING er en bog for fysioterapeutstuderende, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle, der arbejder med grundtræning på hold af både rakte mennesker og mennesker i rehabilitering efter sygdom. Bogen har fokus på fysioterapeuten som underviser, og bogen beskriver et teoretisk grundlag for at holde sig terapeutisk og pædagogisk til holdtræning og til at samarbejde med mennesker i træning. Der tages udgangspunkt i fysiologisk viden og træning af kropsbevidsthed. Et særligt kapitel giver grundlag for at vælge musik til holdtræning. HOLDTRÆNING indeholder mange varierede forslag til konkrete øvelser i holdtræning både indendørs og udendørs. Øvelserne er illustreret med tegninger. Dorthe Varning Poulsen er fysioterapeut, master i idræt og velfærd samt lektor ved fysioterapeutuddannelsen. Hun har mange års erfaring med holdtræning og fra forskellige projekter omkring krop og træning.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Holdtræning. Vi tilbyder mange forskellige hold. Puls & Styrke Puls & Styrke er en effektiv måde at få trænet hele kroppen på. Timen indledes med ca. 10 ...

Vestbad Fitness tilbyder holdtræning i fitnesscentret på 1. sal, hvor holdene undervises af vores dygtige fitnessinstruktører. Et udvalg af holdene undervises af ...

Vi tilbyder mere end 30 forskellige hold, hvor flere af holdene kører helt op til 10 gange om ugen. Således kan du hver uge vælge mellem 75 - 110 holdtimer fordelt ...

HOLDTRÆNING

[Læs mere ...](#)