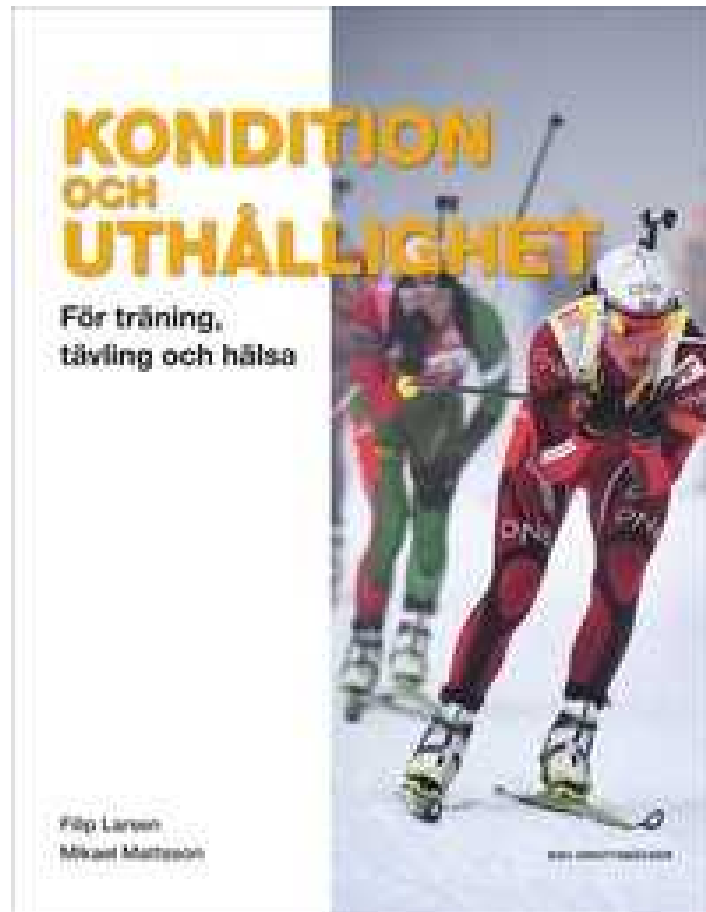


Tags: Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa e-bok apple; Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa ladda ner pdf e-bok; Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa epub books download; Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa las online bok; Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa bok pdf svenska; Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa MOBI download

Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa PDF E-BOK

Mikael Mattsson



Författare: Mikael Mattsson

ISBN-10: 9789186323677

Språk: Svenska

Filstorlek: 1936 KB

BESKRIVNING

Kondition och uthållighet för träning, tävling och hälsa Vilken intervallform är den mest effektiva i syfte att förbättra konditionen? Är det viktigt att ett träningsupplägg styrs av individualisering? Vilka positiva hälsoeffekter medför en förbättrad kondition? Och vad händer i framtiden - kommer drömgränsen under två timmar på maraton, att sprängas? En sammanställning och tolkning av den kunskap vi i nuläget har om fysiologi och träningslära. Boken Kondition och uthållighet är en sammanställning och tolkning av den kunskap vi i nuläget har om fysiologi och träningslära. Den beskriver en mängd faktorer och situationer kopplade till träning, prestation, utveckling och hälsa. Den vägleder dig som planerar och genomför träningen - aktiv eller tränare - att välja rätt träningsupplägg med hänsyn till träningsgrad och ambitionsnivå. Hälsoeffekter och ofattbara prestationer Att träna sin kondition medför en lång rad positiva hälsoeffekter såsom ökad livslängd, förbättrad livskvalitet och minskad risk för en mängd sjukdomar. Vid ökad träningsdos genomgår kroppen en rad förändringar för att anpassa sig till de krav som belastningen kräver. Kroppen är lyckligtvis enormt anpassningsbar och får den bara tillräckligt mycket träning kan den lära sig att tåla stora påfrestningar. Detta bidrar till att idrottare som specialiserar sig, och tränar mycket under lång tid, kan uppnå häpnadsväckande prestationer. Ju sämre kondition och uthållighet du har, desto mindre krävs för att du ska förbättra dig. Ju bättre kondition och uthållighet du har, desto hårdare belastning krävs för att du ska förbättra dig ytterligare. Pulsträning Ett sätt att mäta träningsbelastning är att använda puls och pulsklocka. Författarna, som även har skrivit träningshäftet Pulsträning (SISU Idrottsböcker 2011), förordar en indelning med sex intensitetszoner som baseras på beräkningar av individuella värden på vilo-, tröskel- och maxpuls. Beroende på hur vältränad man är kommer de olika zonerna att hamna mellan olika pulsnivåer. I den här boken beskrivs vad som tränas i de olika zonerna och varför man utför denna träning, samt hur man ska fördela träningsmängden mellan de olika zonerna. Intervallträning och individualisering Intervallträning innebär att man delar upp ett träningspass i mindre bitar med viloperioder i mellan, vilket möjliggör att hårda träningspass kan genomföras med en större mängd arbete på hög intensitet. Forskning tyder på att högintensiv intervallträning behövs för att man ska få ut så mycket som möjligt av sin konditionsträning. Vid intervallträning är det extra tydligt att man för bästa effekt bör utgå från sin egen förmåga; att man strävar efter en relativ belastning och upplevelse av trötthet, under och efter intervallpassen. Bokens upplägg Bokens första del går igenom grunderna i fysiologi och den andra delen handlar om vad som händer och vad man behöver tänka på vid planering, utförande och utvärdering av träning och tävling i konditions- och uthållighetsidrotter. Kondition och uthållighet tar också upp områden som återhämtning, skador, olika riskfaktorer och näringslära, vilka har en direkt betydelse för konditionsträning, oavsett om det handlar om att vinna OS eller träning för hälsa och ett långt aktivt liv. Vad händer i framtiden? Författarna delar med sig av sin spaning på framtiden, bland annat den om när drömgränsen "under två timmar på maraton" kommer att sprängas. "Denna bok är unik så till vida att den tar upp träning i konditionsgrenar på både på motions- och elitnivå. Den ger exempel och förslag till träning som direkt kan tillämpas. Trots ett drygt halvsekel med träning och idrottsforskning lärde jag mig en del nytt från boken." Artur Forsberg, föreståndare för Centrum för idrottsforskning (CIF) 1994-2009, författare till Träna din kondition (SISU Idrottsböcker).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Kondition och uthållighet

Buy Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa by Filip Larsen, Mikael Mattsson (ISBN: 9789186323677) from Amazon's Book Store. Everyday low ...

Kondition och uthållighet : För träning, tävling och hälsa

... om du är påväg att bli sjuk eller hur bra din kondition och hälsa ... din träning ger effekt på konditionen.
... och uthållighet: För träning, tävling ...

SwePub - Kondition och uthållighet

Köp Kondition och uthållighet av Filip Larsen & Mikael Mattsson på Bokus.com. Gå till mobilversionen av bokus.com. ... För träning, tävling och hälsa.

Kondition och uthållighet : för träning, tävling och hälsa

LÄS MER