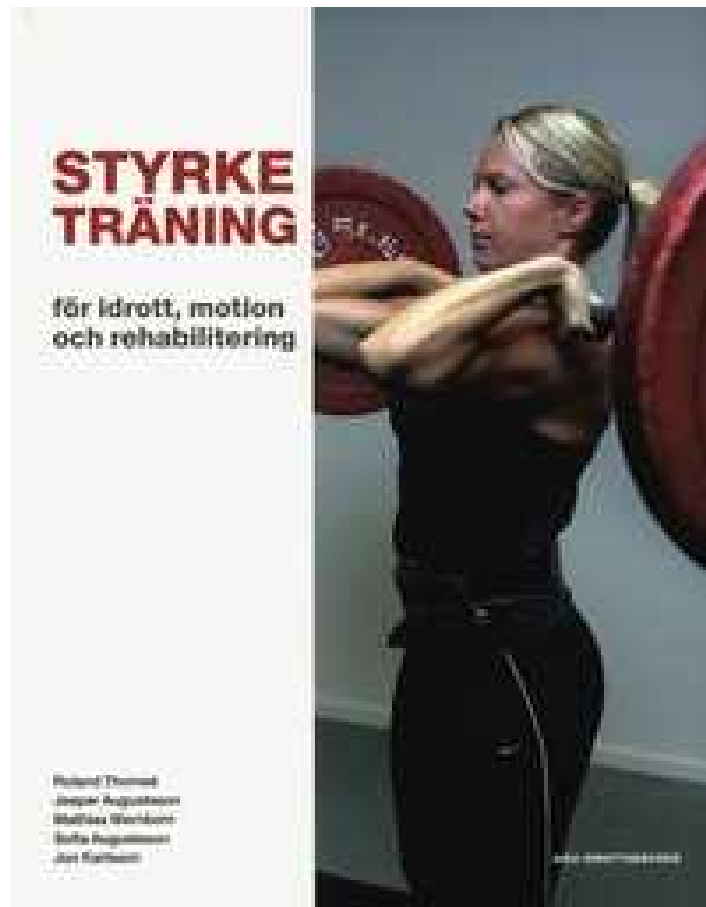


Tags: Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering bok pdf svenska; Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering epub books download; Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering e-bok apple; Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering ladda ner pdf e-bok; Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering las online bok; Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering MOBI download

---

## **Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering PDF E-BOK**

**Hans-W Muller-Wohlfahrt,Jan Ekstrand,Markus Walden,Peter Ueblicher,Jon Karlsson**



Författare: Hans-W Muller-Wohlfahrt,Jan Ekstrand,Markus Walden,Peter Ueblicher,Jon Karlsson

ISBN-10: 9789185433551

Språk: Svenska

Filstorlek: 4834 KB

## BESKRIVNING

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering Styrketräning innehåller allt du behöver veta för att: prestera bättre inom idrott, motion, fritid eller arbete bli starkare, orka mer och må bättre förebygga och behandla skador och sjukdomar Intresset för styrketräning har ökat betydligt de senaste 20 åren. Av alla fysiska aktiviteter, inklusive alla motions- och tävlingsidrotter i Sverige, är det endast promenader som har fler utövare. Trots att styrketräning har blivit en etablerad träningsform lever dock många myter och missuppfattningar kvar. Styrketräning tar upp många av dessa, bland annat den om styrketräning för barn och ungdomar. Forskning om styrketräning har bidragit till en bättre förståelse för hur kroppen och muskler fungerar. Kunskapen har dessutom förbättrats om hur mycket och hur ofta styrketräning skall genomföras för att nå bra resultat. Fler och fler blir också medvetna om hur viktigt det är att styrketräningen utförs med hög kvalitet för att ge optimal effekt. Styrketräning är indelad i olika kapitel som behandlar många olika aspekter av styrketräning. Varje kapitel inleds med intresseväckande frågor, vilka kan lämpa sig som studieuppgifter. För att öka förståelsen och göra läsningen så stimulerande som möjligt är boken rikt illustrerad och försedd med faktarutor och summeringar.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering | Stockholms ...**

Bokrecension: Styrketräning - för idrott, motion och rehabilitering I samarbete med SISU Idrottsböcker. Någon gång för över ett år sedan fick jag rådet att ...

### **Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering | 9789185433551 ...**

Är de krafter som uppstår i knäleden vid tung styrketräning skadliga för ett ... kring styrketräning vid rehabilitering samt motion och idrott.

### **Bokrecension: Styrketräning - för idrott, motion och rehabilitering**

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering Styrketräning innehåller allt du behöver veta för att: prestera bättre inom idrott, motion, fritid eller ...

**STYRKETRÄNING : FÖR IDROTT, MOTION OCH REHABILITERING**

***LÄS MER***