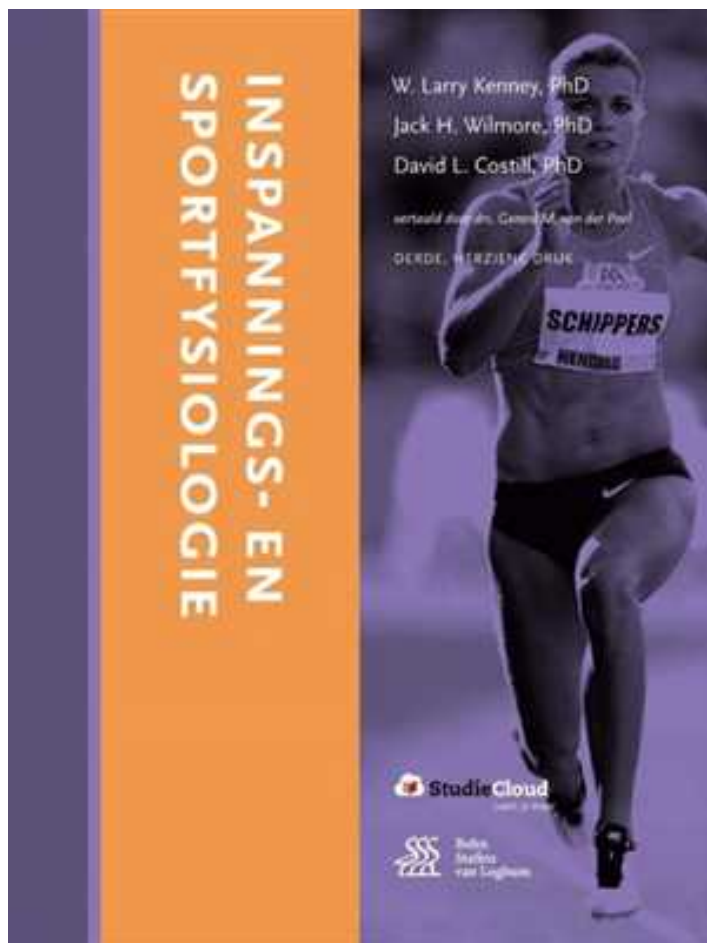


## Inspannings- en sportfysiologie PDF

David L. Costill



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: David L. Costill  
ISBN-10: 9789036813259  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1104 KB

## OMSCHRIJVING

Inspannings- en sportfysiologie 3e druk is een boek van David L. Costill uitgegeven bij Springer Media B.V.. ISBN 9789036813259 Inspanningsfysiologie is dé basis voor het begeleiden van bewegen, bijvoorbeeld voor training, bewegingsonderwijs en oefentherapie. Dit boek is het wereldwijde standaardwerk voor de inspannings- en sportfysiologie. De auteurs van de Amerikaanse uitgave, Larry Kenney, Jack Wilmore en David Costill, zijn absolute topwetenschappers op dit vakgebied. Deze derde, geheel geactualiseerde, Nederlandse editie van Inspannings- en sportfysiologie biedt toegankelijke, goed leesbare, wetenschappelijk onderbouwde, up-to-date kennis. Dit bijzonder complete boek besteedt veel aandacht aan de basisinspanningsfysiologie: Hoe werkt het menselijke lichaam tijdens inspanning? Daarnaast kijkt het uitgebreid naar de invloed van de omgeving op ons lichaam (hoogte, warmte, kou) en naar de invloed van leeftijd en sekse bij inspanning en sport. Verder wordt ingegaan op trainen voor prestaties, en de invloed daarop van voeding en lichaamssamenstelling. Ook de aanpak en effecten van bewegen gericht op gezondheid komen uitgebreid aan de orde. De uitgave is rijk geïllustreerd en bevat tal van praktische en aansprekende voorbeelden. En de geheel nieuwe, aanvullende digitale verrijking, met videofragmenten, animaties en vragen, completeert deze derde Nederlandse editie. Gedegen kennis van inspannings- en sportfysiologie is onmisbaar voor (aankomende) bewegingswetenschappers, docenten lichamelijke opvoeding, fysiotherapeuten, coaches, trainers en andere professionals op het gebied van bewegen. Met de kennis van Inspannings- en sportfysiologie, zowel een handboek als een compleet naslagwerk, is het mogelijk uit te groeien tot een professionele begeleider. De vertaler, drs. Gerard van der Poel, is bewegingswetenschapper (VU, 1989) en werkt sinds 1993 als zelfstandig inspannings- en sportfysioloog. Gerard is een zeer ervaren docent, trainer, adviseur en auteur. Hij verzorgt onder meer nascholingen voor fysiotherapeuten en trainers. Gerard van der Poel is (mede)auteur van zes boeken en vele artikelen in vaktijdschriften.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Inspanningsfysiologie is dé basis voor het begeleiden van bewegen, bijvoorbeeld voor training, bewegingsonderwijs en oefentherapie. Dit boek is het wereldwijde ...

Inspannings- en sportfysiologie: Inspanningsfysiologie is dé basis voor het begeleiden van bewegen, bijvoorbeeld voor training, bewegingsonderwijs en oefenth...

Deze derde, geheel geactualiseerde, Nederlandse editie van Inspannings- en sportfysiologie biedt toegankelijke, goed leesbare, wetenschappelijk

## **INSPANNINGS- EN SPORTFYSIOLOGIE**

[Lees verder...](#)