

Smartare återhämtning PDF

Mattias Sunneborn



Det här är bara ett utdrag ur Smartare återhämtning bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mattias Sunneborn

ISBN-10: 9789187745065

Språk: Svenska

Filesize: 1373 KB

BESKRIVNING

Att vara frisk och skadefri är en grundförutsättning för att träna, tävla och utvecklas. Gränsen mellan rätt och fel träning är ibland hårfin, men skillnaden i utfall kan vara gigantisk. "Smartare återhämtning" ser till funktionell återhämtning ur ett helhetsperspektiv. Innehållet är utformat med fokus på konkreta exempel och övningar - "hur göra återhämtning" - på daglig basis. Allt handlar om att optimera förutsättningarna för prestationsutveckling både på kort- och lång sikt. Materialet hjälper dig att få ut mer av din eller dina adepts träning samt att må bättre och prestera bättre i vardagen, vare sig du är motionär eller elitaktiv. Göran Kenttä forskar inom ämnesområdet idrottspsykologi med huvudsaklig inriktning på träningsprocessen ur ett stress- och återhämtningsperspektiv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Fem smarta träningssmoothies. 12 mar 2014. Med vårsolen kommer längtan om fräschare mat. En smoothie är ett utmärkt sätt att ladda för en löptur, ...

God sömn ger kroppen chans till återhämtning och uppbyggnad. Dålig sömn kan leda till depression, diabetes, övervikt och hjärt- och kärlsjukdom. Mer och mer ...

Att få fem minuters mental återhämtning om dagen räcker för att motverka den negativa stressen och göra oss psykiskt hälsosamma länge. Det menar

SMARTARE ÅTERHÄMTNING

[Fortsätt läsa...](#)