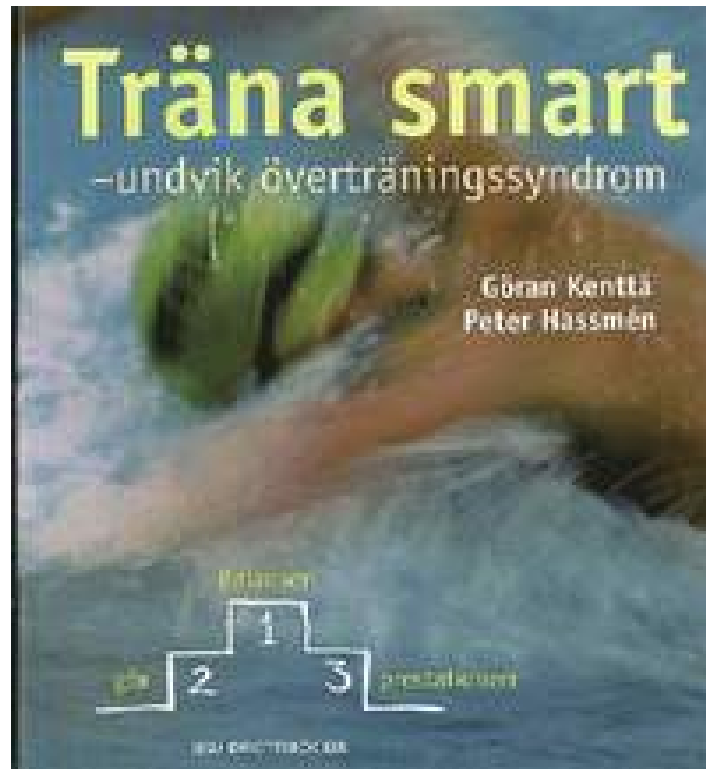


Träna smart : undvik överträningssyndrom PDF

Göran Kenttä



Det här är bara ett utdrag ur Träna smart : undvik överträningssyndrom bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Göran Kenttä
ISBN-10: 9789188940452
Språk: Svenska
Filesize: 4107 KB

BESKRIVNING

Varför blir man övertränad? Om du vill bli bäst måste du träna mest och hårdast. Låter det välbekant? En viss sanning ligger det i detta påstående. För det går naturligtvis inte att bli framgångsrik inom någon idrott utan att träna mycket och hårt. Men nog så viktigt är att finna balansen mellan lagom träningsdos och återhämtning. Det är först när träning och återhämtning är i harmoni som den optimala prestationsutvecklingen är möjlig. Det gäller alltså att bli en träningsintelligent idrottare. Men när ambitionsnivån är på topp och kunskapen om träning och återhämtning är svag finns det istället risk för att drabbas av överträningssyndrom. Vanligt förekommande orsaker till överträningssyndrom: Dålig kommunikation med tränaren. Förnekande av kroppens signaler. Rädsla för att betraktas som svag, slö eller misslyckad. En smal idrottsidentitet som står och faller med tävlingsresultat. En känsla av att vara fången och tvungen att fortsätta. Dålig träningsplanering. Monoton träning. Mycket tävlande. Högt mental anspänning, hög intensitet utan möjlighet till fullständig återhämtning. Bristande förmåga eller slarvande med återhämtning. Från normal trötthet till utbrändhet. Vem behöver mer kunskap om överträning? - Du som är tränare, ledare, förälder eller delaktig i någon annans träning - Du som tränar regelbundet - Du som är intresserad av prestationsutveckling. Ur innehållet: En typisk symtombild. Nedbrytning + återhämtning = träningsenhet. Träningsparadoxen. Den optimala träningszonen. Aktiv återhämtning. Total kvalitet på återhämtning - ny svensk metod. Nära samarbete mellan tränare och aktiv. Synen på träning förändras. Formeln för det perfekta träningsupplägget.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 279 kr. häftad, 1999. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Träna smart : undvik överträningssyndrom av Göran Kenttä, Peter Hassmén (ISBN 9789188940452 ...

Träna smart - Undvik kladdiga drycker! maj 18, 2018 / i Träning / av Larsen. Dela på Facebook Dela på Twitter. Tailwind Nutrition är ett företag som grundades ...

Träna din kondition, Forsberg, Holmberg och Woxnerud; Träna smart - undvik överträningssyndrom, Kenttä och Hassmén; Undvik idrottsskador, ...

TRÄNA SMART : UNDVIK ÖVERTRÄNINGSSYNDROM

[Fortsätt läsa...](#)