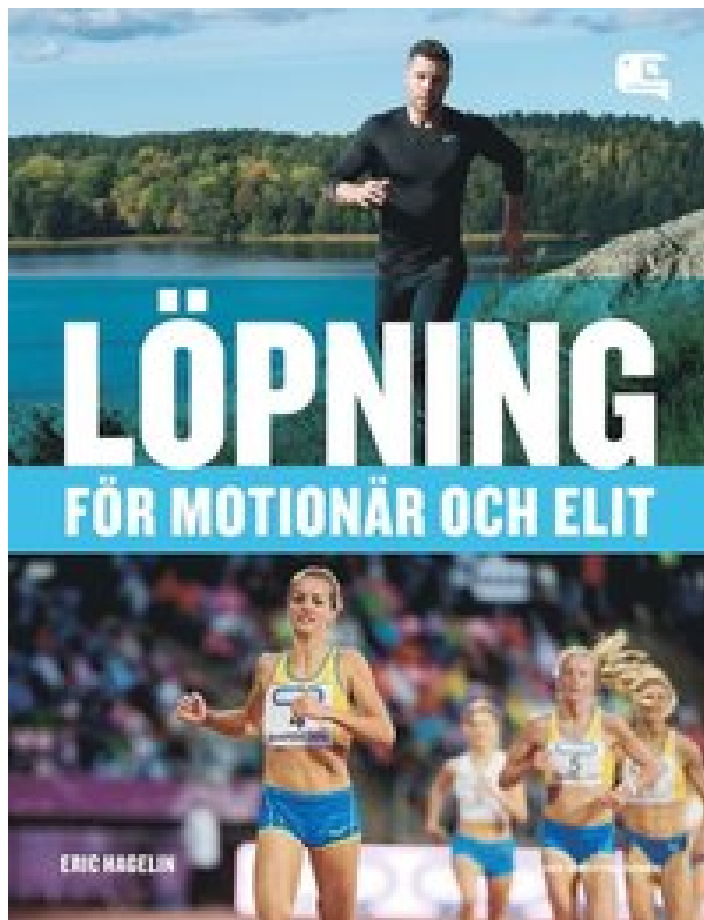


Löpning - för motionär och elit PDF

Maria Akraka



Det här är bara ett utdrag ur Löpning - för motionär och elit bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Maria Akraka
ISBN-10: 9789177270041
Språk: Svenska
Filesize: 4355 KB

BESKRIVNING

Intresset för löpning som tränings- och tävlingsform är stort och man kan ställa sig frågan varför det har blivit så populärt. Kanske beror det på de positiva hälsoeffekterna, gemenskapen och enkelheten att utöva. Ett par löparskor och träningskläder så är du igång! Den här boken ger dig som löpare rätt verktyg till att träna effektivare och prestera mer, vare sig du är på motions- eller elitnivå. Boken rekommenderas även till dig som är tränare, idrottslärare, löpcoach, fysioterapeut eller på annat sätt idrottsmedicinskt involverad. Du som utövar någon annan idrott där löpning är en viktig prestationsparameter kan också få användning av innehållet. Med tydlig vetenskaplig förankring får du läsa om allt ifrån löparens fysiologi och grundläggande träningsprinciper till avancerad stegring av träning, återhämtningsstrategier, säsongspanering och tävlingstaktik. Ta även del av det senaste inom skador och symtom som drabbar löparen samt de mest effektiva behandlingsalternativen. Boken är skriven efter en enkel modell som bygger på nyckelorden Förstå, Tillämpa och Justera. Förståelse är ett viktigt första steg om du vill få ut maximalt av den tid du lägger ner på att träna löpning. Att okritiskt träna efter färdiga program kan hindra dig från att utvecklas effektivt och nå din fulla potential som löpare. Med förståelse har du möjlighet att göra rätt och träna effektivt. Genom att tillämpa kunskapen upptäcker du hur din kropp reagerar vid olika typer av träning. Du kan då justera träningen med målet att förbättra prestationsförmågan. Med rätt verktyg är du din bästa tränare. Med rätt verktyg kan du träna effektivare och bli en bättre löpare. Rätt verktyg är den här boken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Uppdaterad personuppgiftspolicy och användning av kakor. Nytt regelverk för behandling av personuppgifter (GDPR) träder i kraft 25 maj 2018. Vi har därför gått ...

Det här är en nyutkommen bok av den före detta elitlöparen och numera fysioterapeuten Eric Hagelin. Boken innehåller en hel del fakta om fysiologi och hur ...

Det kanske vore det som krävdes för just dig Fredrik men jag tror jag skulle kunna få dig till det. Förutsatt att du tyckte att löpningen var så rolig och var ...

LÖPNING - FÖR MOTIONÄR OCH ELIT

[Fortsätt läsa...](#)