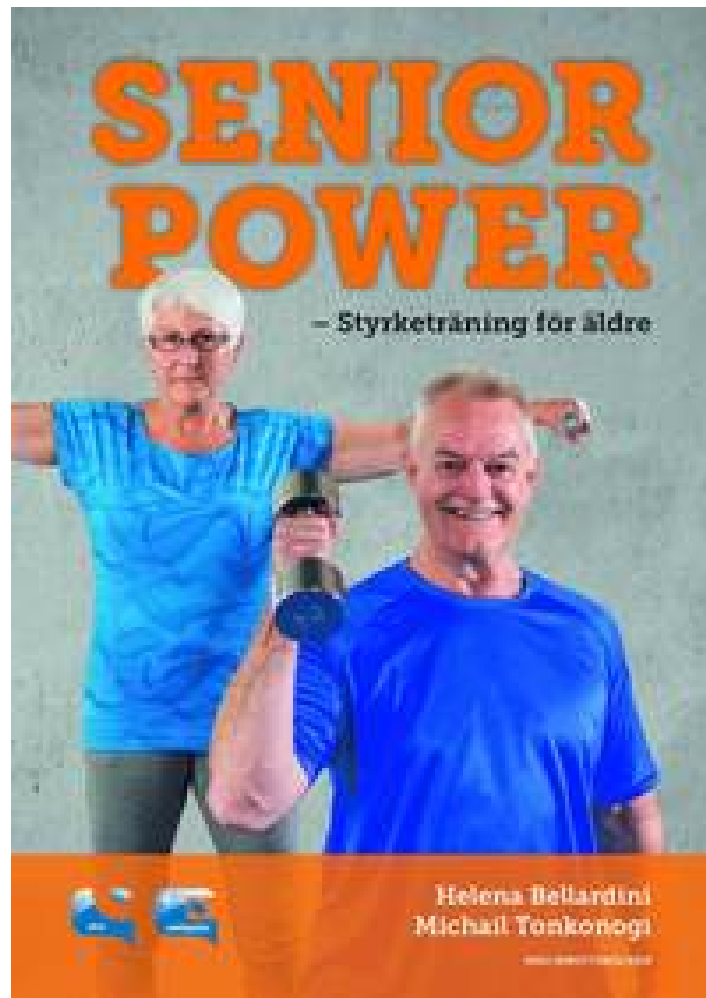


Senior Power PDF

Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Rönnlund



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



Författare: Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Rönnlund
ISBN-10: 9789186323721
Språk: Svenska
Filesize: 1081 KB

BESKRIVNING

När man blir äldre kanske inte kroppen hänger med på samma sätt som tidigare. Kanske saknas den sista kraften i benen för att komma upp för den branta backen eller armstyrkan för att skotta snön på garageuppfarten? Detta är helt naturligt och drabbar alla äldre i takt med stigande ålder. Men det finns ett sätt att bryta trenden. Forskning visar att styrketräning minskar risken att drabbas av demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Forskning har visat att styrketräning, och specifikt Senior Power Training hjälper äldre att få starkare muskler. Styrketräningen är minst lika bra, om inte bättre, för hälsan än konditionsträning och minskar risken för att drabbas av exempelvis demens, fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Övningar du kan utföra både hemma och på gymmet. Senior power - styrketräning för äldre innehåller omfattande träningsprogram med styrkeövningar som är enkla att utföra både hemma och på gymmet. Tack vare nivåindelningen finns lämpliga övningar för såväl dig som inte tränar som du med en längre träningsbakgrund. Materialet kan även ge tips på övningsupplägg för dig som arbetar med träning av äldre. Alla övningar finns på webbplats och dvd. Senior power - styrketräning för äldre består även av en dvd och en webbplats där du kan titta på alla bokens övningar med rörlig bild för att övningarnas utförande ska bli extra tydligt. I boken hittar du en inloggningskod som ger tillträde till webbplatsen www.sisuidrottsbocker.se/seniorpower där samtliga övningar går att titta på. Webbplatsen är responsiv vilket innebär att det går minst lika bra att titta på övningarna i din smartphone. Klicka här för att komma till webbplatsen för Senior power, inloggningskod hittar du i boken.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Powerträning, eller Senior power training som det också kallas, tränar framför allt musklernas snabba typ 2-fibrer, som minskar i antal med stigande ålder.

Senior Power BI-utvecklare/arkitekt till ALTEN i Skåne Personality / Commitment. Vill du utveckla flera olika sidor hos dig i en karriär som konsult?

Kurs: "Senior Power" Aktiv Hälsa Kliniken, Kunskapsgallerian Experimentgatan 7, plan 4 Sickla, Nacka, 20 juni, 2017 08:30 - 17:00 . Kursen riktar sig till dig som ...

SENIOR POWER

[Fortsätt läsa...](#)