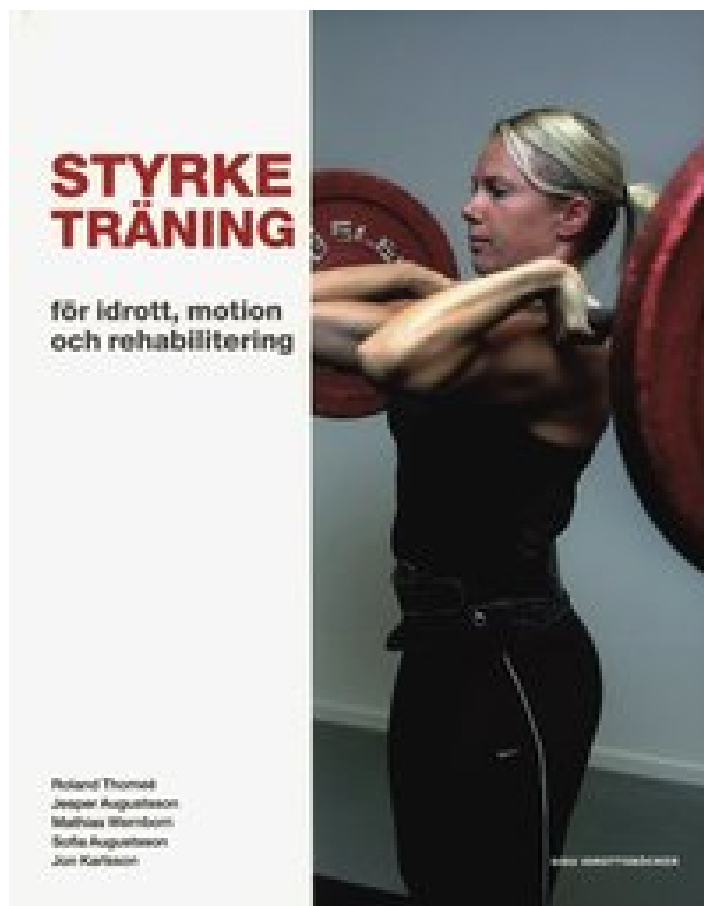


Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering PDF

Filip Larsen, Mikael Mattsson



Det här är bara ett utdrag ur Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Filip Larsen, Mikael Mattsson

ISBN-10: 9789185433551

Språk: Svenska

Filesize: 4453 KB

BESKRIVNING

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering Styrketräning innehåller allt du behöver veta för att: prestera bättre inom idrott, motion, fritid eller arbete bli starkare, orka mer och må bättre förebygga och behandla skador och sjukdomar Intresset för styrketräning har ökat betydligt de senaste 20 åren. Av alla fysiska aktiviteter, inklusive alla motions- och tävlingsidrotter i Sverige, är det endast promenader som har fler utövare. Trots att styrketräning har blivit en etablerad träningsform lever dock många myter och missuppfattningar kvar. Styrketräning tar upp många av dessa, bland annat den om styrketräning för barn och ungdomar. Forskning om styrketräning har bidragit till en bättre förståelse för hur kroppen och muskler fungerar. Kunskapen har dessutom förbättrats om hur mycket och hur ofta styrketräning skall genomföras för att nå bra resultat. Fler och fler blir också medvetna om hur viktigt det är att styrketräningen utförs med hög kvalitet för att ge optimal effekt. Styrketräning är indelad i olika kapitel som behandlar många olika aspekter av styrketräning. Varje kapitel inleds med intresseväckande frågor, vilka kan lämpa sig som studieuppgifter. För att öka förståelsen och göra läsningen så stimulerande som möjligt är boken rikt illustrerad och försedd med faktarutor och summeringar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

de krafter som uppstår i knäleden vid tung styrketräning skadliga för ett ... kring styrketräning vid rehabilitering samt motion och idrott.

Öppen för alla För dig som är frisk och vill veta hur du ... Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering, Styrketräning för motion och idrott, ...

Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivning
Författare: Roland Thomeé. Styrketräning för idrott, motion och ...

STYRKETRÄNING : FÖR IDROTT, MOTION OCH REHABILITERING

[Fortsätt läsa...](#)