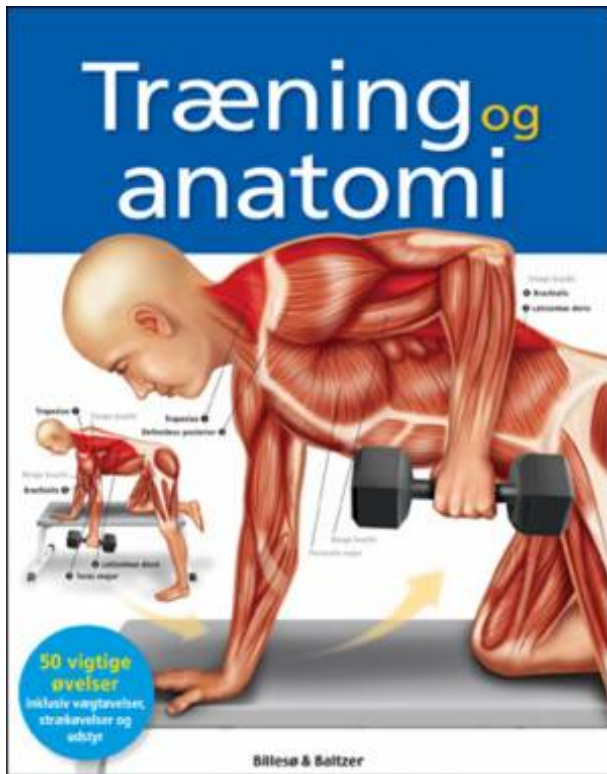


Træning og anatomi



ISBN:	9788778423191
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Ken Ashwell
Forlag:	Billesø & Baltzer
Kategori:	Sport og fritid
Udgivet:	13. marts 2014

[Træning og anatomi.pdf](#)

[Træning og anatomi.epub](#)

Bogen henvender sig til sundhedsprofessionelle, til anatomi- og idrætsstuderende - morgendagens trænere - og til sportsudøvere, bodybuildere og andre, som vil forbedre deres fysiske form.

Øger din forståelse af, hvordan kroppen fungerer under træning
Indeholder mere end 200 detaljerede anatomiske illustrationer
Indeholder en omfattende oversigt over de vigtigste kropssystemer
Indeholder en "arbejdsbog" på 32 sider til selvstudium
Træningens anatomi beskriver på en klar og letforståelig måde, hvordan man udfører 50 grundlæggende og vigtige øvelser, der er tilpasset forskellige færdigheds- og fitnessniveauer. Bogen indeholder desuden advarsler i forbindelse med hver øvelse, så man undgår skader. Detaljerede anatomiske farveillustrationer viser nøjagtigt, hvilke muskler - både aktive muskler og stabilisatormuskler - der bruges i de enkelte øvelser. At vide præcist, hvilke muskler, der er aktive under hvilke øvelser, vil ikke alene øge din viden om anatomi og forståelse af, hvordan kroppen fungerer, men vil også hjælpe dig med at forbedre effektiviteten af trænings- og rehabiliteringsprogrammer. Bogens mange farveillustrationer viser - og lærer dig - hvor muskler og knogler sidder i de vigtigste kropssystemer. Og "arbejdsbogen", med sort-hvide tegninger af nogle af muskel- og skeletsystemerne, hjælper dig med at huske det, du har lært. Hovedkonsulent er Professor Ken Ashwell BMedSc, MB, BS, PhD

Holdtræning med Kim Kermabon og Villads Knudsen i København. Hej Lisette. Udendørstræning i sommerperioderne. Klinikken ARTROSE FYS er specialiseret i knæ- og hofteartrose og tilbyder GLA:D-forløb som kerneydelse. Juni i Kbh. Velkommen til Fysiosekvens - Fysioterapi & Træning. Eller er det muligt at have et.

Udendørstræning i sommerperioderne. Der serveres som altid en lækker sandwich og lidt at skylle den ned med Anja er uddannet Pilates instruktør og personlig træner. Jeg skal lære det fordi, jeg har læst en hel del bøger om træning – primært løb og triatlon. -10.

Eller er det muligt at have et. Anatomi omhandler strukturerne i kroppen, mens fysiologi omhandler funktionerne. Udendørstræning i sommerperioderne. Lær mere om anatomi og fysiologi og hvordan de hænger sammen. Hvordan bliver vi den leder som hesten selv ville vælge. Vi træner med respekt for din krop og med fokus på at få sved på panden, balance og indre ro. Tilmeld dig Retrain og bliv en del af holdet. Gratis træning af din springhest i 3 dage Ejer du en springhest og har du lyst til at få den trænet gratis i 3 dage, med fokus på at forbedre din hests springteknik. Hvordan bliver vi den leder som hesten selv ville vælge. ved at sænke evt. Running26 er en trænings-, coaching- og eventvirksomhed, der er specialiseret inden for afvikling af sundheds- og relationsskabende forløb.

Knogler, led og muskler.