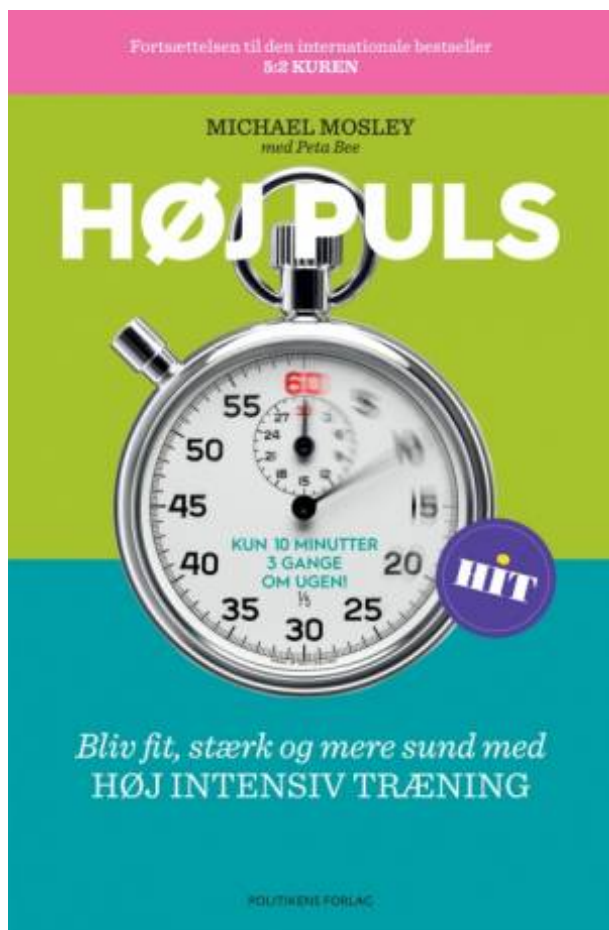


Høj puls



ISBN:	9788740015775
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Michael Mosley
Forlag:	Politikens Forlag
Kategori:	Sundhed
Udgivet:	2. maj 2014

[Høj puls.pdf](#)

[Høj puls.epub](#)

Bliv mere fit, stærkere og mere tonet med kun få minutters træning om ugen! Forfatteren til bestselleren 5:2 KUREN, den engelske læge og videnskabsjournalist Michael Mosley, kortlægger i denne bog de fascinerende forskningsresultater bag en radikal ny måde at tænke motion og træning på - en metode, der er utroligt effektiv og ekstremt tidsbesparende.

Idrætsforskning udført af ledende videnskabsfolk har vist, at ultrakorte kraftudfoldelser med superhøj intensitet giver en kæmpemæssig træningseffekt - uanset om man er topatlet eller sofakartoffel. Forskerne peger på, at 3 x 20 sekunders eksplosiv indsats, fx på motionscykel eller med trappeløb til 4. sal, blot tre gange ugentligt har en forbløffende virkning. Sammenlagt 3 minutter om ugen er altså nok til at skabe resultater. I denne bog har den før komplet utrænede Michael Mosley teamet op med den superfittede sundhedsjournalist Peta Bee for at aflive alle træningsmyterne og vise, hvordan træning med høj intensitet virker - samt ikke mindst hvordan du selv får allermest ud af denne træningsform, uanset alder eller kondition. De kommer med praktiske, vidensbaserede råd og giver dig samtidig nogle helt nye øvelser, der er specialdesignet til alle os, der bare generelt mangler tid i vores liv.

Det er øvelser, der kan udføres hvor som helst og når som helst, og som passer ind i selv den travleste

hverdag. Dette er en bog for alle, der ligesom Michael, ikke er specielt vilde med at træne, men som ønsker at tabe sig og gerne vil have det optimale ud af anstrengelserne. Det er også en bog for alle, der simpelthen bare er nysgerrige omkring, hvordan kroppen virker. Om forfatteren: Lægen Michael Mosley, 55 år, har været fast tilknyttet BBC i mange år som videnskabsjournalist og er flere gange prisbelønnet for sit arbejde. Michael Mosley er forfatter til den store internationale bestseller The Fast Diet, på dansk 5:2 KUREN, der har solgt i over 20.000 eksemplarer herhjemme og også i resten af verden har været en enorm succes og skabt en hel bevægelse omkring 5:2-måden at spise på med let faste, der i dag både bruges af professionelle og private.

Blodtrykket Når hjertet slår, pumper det blodet ud i arterierne og rundt i kroppen, for at give ilt til kroppen. Få svar på alle dine spørgsmål om puls Få testet din puls her på siden, du kan nemt få testet både din hvile puls og din max puls her.

Er pulsen lavere end 50, har man per definition en lav puls, mens en høj puls ... Apollo Fitness tilbyder høj kvalitet indenfor holdtræning, personlig træning & lukkede træningsforløb samt det nyeste og bedste udstyr. Få svar på alle dine spørgsmål om puls Få testet din puls her på siden, du kan nemt få testet både din hvile puls og din max puls her. - så er du måske den reservedelsekspedient vi søger. I aften var dagsordenen udvælgelse og kommentering af billeder til den udstilling vi har på Herlev Bibliotek i maj måned med temaet "Puls". Vores puls er en af de vigtigste indikatorer på vores helbred og sundhed, læs om alt fra høj puls til lav puls, og om dit blodtryk. Lav puls (bradykardi) En lav puls kaldes bradykardi på fagsprog, hvilket betyder at hjertet slår langsommere end normalt. Puls testen er udviklet af danske forskere. 60 hjerteslag på et minut vil dermed give en puls på 60. Ved siden af de nyopførte boliger ligger en høj fra bronzealderen. En lav puls (bradykardi) er, når hjertet slår mindre end 50 slag i minuttet. Få svar på alle dine spørgsmål om puls Få testet din puls her på siden, du kan nemt få testet både din hvile puls og din max puls her. Nu går vi i gang med at elektrificere mellem Køge Nord og Næstved 26. En høj puls kan skyldes hjerteproblemer, rygning, feber m. Derfor leverer vi kvalitetshjælpemidler fra internationale producenter, der øger mobiliseringen og selvstændigheden, og som er både sikrer og nemme at benytte for brugeren, plejeren og familien. Er pulsen lavere end 50, har man per definition en lav puls, mens en høj puls ... Apollo Fitness tilbyder høj kvalitet indenfor holdtræning, personlig træning & lukkede træningsforløb samt det nyeste og bedste udstyr. Lav puls.