

Tags: Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning ladda ner pdf e-bok; Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning las online bok; Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning epub books download; Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning bok pdf svenska; Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning MOBI download; Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning e-bok apple

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning PDF E-BOK

David Holmberg,Kristofer Olsson,Robert Hansson



Författare: David Holmberg,Kristofer Olsson,Robert Hansson

ISBN-10: 9789198064421

Språk: Svenska

Filstorlek: 2136 KB

BESKRIVNING

Det råder inga som helst tvivel om att man måste träna hårt för att bli en framgångsrik skidåkare. Alla tävlingsåkare inom samtliga discipliner, skidlärare och avancerade friåkare lägger mycket tid på träning. Men lägger de tid på rätt saker? Skulle träningen bli effektivare om åkaren och tränaren hade större kunskaper kring vilka delar i kroppen som aktiveras under skidåkning, vilka av dessa som faktiskt är träningsbara och hur de genom träning utvecklas på bästa sätt? Den här boken syftar till att ge kunskap om hur teknik och prestation kan optimeras genom förståelse för och utveckling av åkarens fysiska kapacitet. Det är ett område som består av en rad viktiga beståndsdelar med en gemensam nämnare - kroppen utvecklas av rätt belastning. I den här boken kommer du att få en djupare kunskap om de olika beståndsdelarna och hur de hänger ihop. Boken är skriven för tränare, skidlärare, aktiva tävlingsåkare och friåkare som alla har mycket att vinna på att öka sin kunskap inom anatomi och träningslära. Boken består av tre huvudsakliga delar som svarar på fundamentala frågor om utveckling av sin egen och andras skidåkning. Första delen: Kroppens funktioner vid skidåkning - Vad behöver vi veta om vad som sker i kroppen vid skidåkning för att utveckla en åkare optimalt? Andra delen: Att utveckla kroppens funktioner - Vilka fysiska egenskaper kan utvecklas för att förbättra en åkares prestation och hur bör det göras utifrån kroppens träningsbarhet? Tredje delen: Träning för att utveckla kroppens funktioner - Vilka fysiska egenskaper bör åkaren utveckla för att optimera teknik och prestation utifrån nuvarande färdighetsnivå och framtida mål? Genom ökad kunskap om kroppens träningsbarhet och funktion kan träningen anpassas utifrån respektive åkares individuella förutsättningar, ålder och mål. På så sätt skapas förutsättningar för ett träningsupplägg som både maximerar motivation och prestation, samt minimerar risken för skador. Oavsett ålder, ambition och förutsättningar kan du med glädje träna både långsiktigt och hållbart - med skidåkningsom ett livslångt intresse.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Litteratur Utför & Längd - friluftsförbundet.jetshop.se**

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning har delat Ski Team Sweden Alpines opslag.

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning: Amazon.es ...

Funktionell Anatomi och Träningslära inom Alpin Skidåkning Bokomslag Flugornas herre Skolprojekt. Uppgiften var att göra ett nytt omslag till William Goldings ...

Funktionell anatomi och träningslära inom alpin skidåkning: Amazon.co ...

En vanlig dag för alpina tränare och ... leda genom utmaningar" och "Funktionell anatomi och träningslära inom ... jobba med våra barn och ungdomar inom ...

LÄS MER