

Stretching med kvalité Torsten Larsson, Torsten Larsson



Ladda ner PDF

"En bok vi inte klarar oss utan... Svenska Budo & Kampsportsförbundet har sedan 18 år tillbaka använt boken Stretching med Kvalité i olika upplagor vid våra utbildningar. Vi tycker att boken på ett utmärkt sätt förmedlar hur stretching ska bedrivas på ett sätt som ökar rörligheten utan att försämra rygg och leders förmåga att tolerera belastning. Något som är mycket viktigt i våra idrotter där rörlighet och tålighet av tung belastning är två viktiga komponenter för att kunna prestera maximalt."

Michael Söderkvist, Swedish Budo & Martial Arts Association, Utbildningskommitten.

Boken Stretching med kvalité fokuserar på att beskriva själva utförandet av de vanligaste stretchingövningarna på ett korrekt sätt. Syftet är att åstadkomma en optimal töjning av den muskel som övningen avser utan att mellan- eller omkringliggande leder försätts i provocerande ytterlägen. En god kvalité på utförandet av stretchingövningarna ökar effekten av rörlighetsträningen och är skonsam för personer med känslig ländrygg, till exempel kvinnor som generellt är mer ledrörliga än män.

Boken inleds med ett teoriavsnitt som följs av 41 stretchingövningar vilka beskrivs med illustrativa bilder och instruktiv text. Även de vanligaste felen vid utförandet beskrivs samt råd ges om hur dessa korrigeras. Det pedagogiska upplägget gör boken lämplig för vardagsmotionärer likväl som idrottare, idrottsledare, instruktörer med flera.

Ladda ner gratis Stretching med kvalité gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Torsten Larsson, Torsten Larsson

Antall sider:

ISBN: 9789187563096

Format: PDF

Filstørrelse: 17.01 Mb

Ladda ner på 15 sekunder