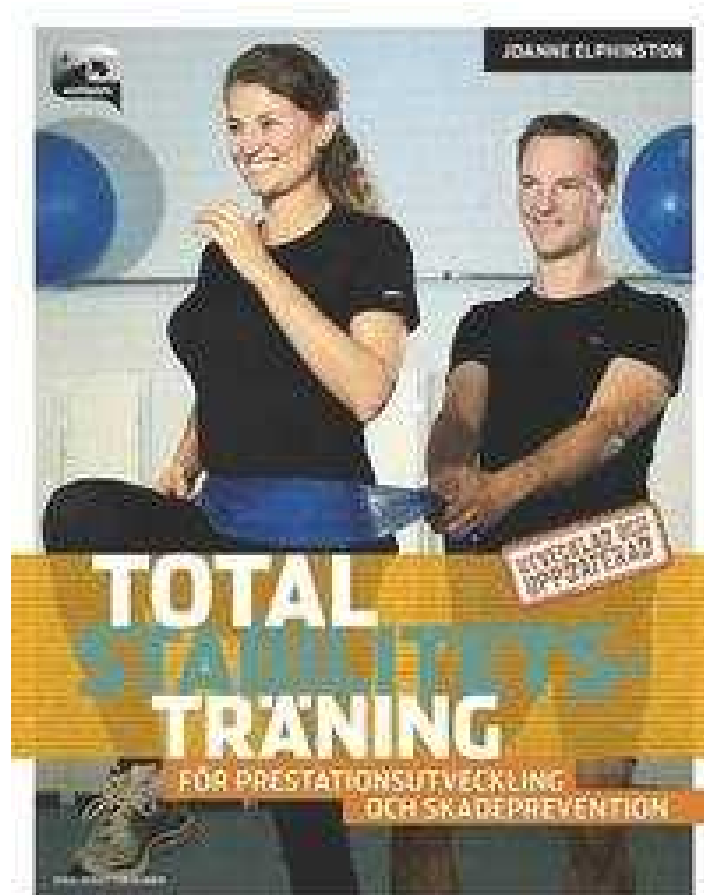


Tags: Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention e-bok apple; Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention MOBI download; Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention epub books download; Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention bok pdf svenska; Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention ladda ner pdf e-bok; Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention las online bok

Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och skadeprevention PDF E-BOK

Joanne Elphinston,Paul Pook



Författare: Joanne Elphinston,Paul Pook

ISBN-10: 9789186323967

Språk: Svenska

Filstorlek: 4722 KB

BESKRIVNING

Förbättra tekniken med strukturerad stabilitetsträning Inom varje idrottsgren finns det idrottare som har en överlägsen teknik. De utmärker sig genom att deras rörelser är vackra och inte tycks vara ansträngande. I det här materialet, som består av en bok och en kompletterande webbplats, får du veta varför strukturerad stabilitetsträning är avgörande för effektiva och framgångsrika idrottsprestationer oavsett vilken nivå du befinner dig på. Stabilitet, rörlighet, symmetri och balans Byggstenarna stabilitet, rörlighet, symmetri och balans utgör grunden för att utveckla rörelser och förebygga skador. Om du aktiverar rätt muskler, i rätt tid och i rätt ordning, ökar dina chanser att uppnå din maximala fysiska potential. Webbplats med övningsbank kompletterar boken Den här webbplatsen är ett komplement till boken Total stabilitetsträning - utvecklad och uppdaterad upplaga. På webbplatsen finns ett sjuttiototal av bokens övningar filmade, så att du kan se dem i deras fulla utförande, vilket är viktigt för att kunna göra övningarna med så god kvalitet som möjligt. Här hittar du webbplatsen för Total stabilitetsträning JEMS, metoden som används på internationell nivå av flera olika idrotter Med utgångspunkt i dessa byggstenar har sjukgymnasten Joanne Elphinston utvecklat konceptet JEMS (Joanne Elphinston Movement System) som används både i Storbritannien och Sverige. I mer än tjugo år har Elphinston utvecklat och använt sin metod på idrottare inom många olika idrotter, bland annat triathlon, badminton, tyngdlyftning, gymnastik, kampsport, kanot, friidrott, skidåkning, ridning, cykling, fotboll, golf och tennis. Ett material alla inom idrotten har nytta av Vare sig du är tränare, sjukgymnast, idrottsvetare eller idrottare ger det här nya materialet om stabilitetsträning sakkunnig, praktiskt användbar kunskap och djupare förståelse för rörelse kvalitet och dess betydelse för hälsa och prestation.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Total stabilitetsträning : för prestationsutveckling och ...

På vår webbplats används cookies (kakor) för att webbplatsen ska fungera bättre. Jag förstår

PDF Bygga bad PDF E-BOK - appetite4life.org

Elphinston, Joanne: Stability, sport, and performance movement. Total stabilitetsträning för prestationsutveckling och skadeprevention / [Joanne Elphinston ...

Total Stabilitetsträning - Sisu Idrottsböcker

Titel: Total stabilitetsträning - för prestationsutveckling och skadeprevention. Till boken hör en webbplats med filmade övningar: ...

**TOTAL STABILITETSTRÄNING : FÖR PRESTATIONSUTVECKLING OCH
SKADEPREVENTION**

LÄS MER