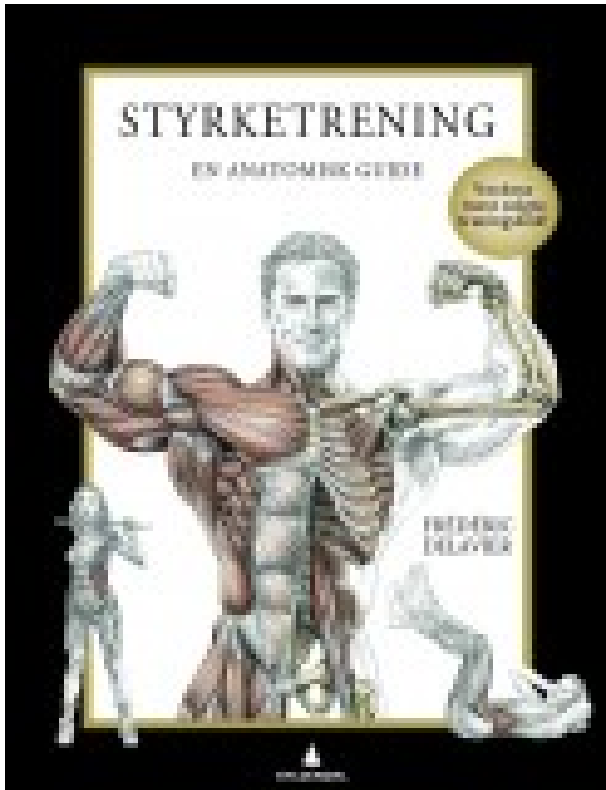


Styrketrening



Forfatter:	Frédéric Delavier
Forlag:	Gyldendal Norsk Forlag
Originaltittel:	Guide des mouvements de musculation
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	192
ISBN/EAN:	9788205460942
Kategori:	Sport og friluftsliv
Utgivelsesar:	2014

[Styrketrening.pdf](#)

[Styrketrening.epub](#)

Tidens største internasjonale treningsboksuksess.

Skal du drive suksessfull styrketrening, er det viktig å gjøre øvelsene helt riktig. Like viktig er det å vite hvilke muskler de forskjellige øvelsene trener. Denne boka viser dette i detalj, og den er derfor blitt tidens største internasjonale treningsboksuksess. Styrketrening.

En anatomisk guide er oversatt til over 20 språk og har solgt over 1 million eksemplarer. Her er det 127 effektive styrkeøvelser for hele kroppen, og mer enn 600 anatomiske illustrasjoner som gir et tydelig bilde av musklens funksjon. Her er øvelser med frie vekter og treningsapparater, utstyr som finnes på alle treningssentre. Du finner også en oversikt over vanlige belastningsskader ved styrketrening samt råd og tips om hvordan øvelsene skal utføres for å forebygge skader.

Styrketrening. En anatomisk guide retter seg mot alle som vil ha maksimal effekt av treningen.

Ønsker du å komme godt i gang med treningen? I denne guiden får du starthjelp, tips til øvelser og et effektivt treningsprogram for nybegynnere. Langrenn og styrketrening. Mange langrenssløpere, både mosjonister og konkurranseløpere har mye å hente på å trene mer spesifikk styrke knyttet til de musklene. Styrketrening for eldre? Kan eldre også trene styrke på samme måte som yngre? Svar: I utgangspunktet kan eldre trene akkurat som yngre mennesker, like tungt og.

Styrketrening. Muskelstyrke blir definert som den evnen en muskel eller en muskelgruppe har til å utvikle kraft. Har du tenkt på å begynne med styrketrening, men vet ikke helt hvordan du skal gjøre det? Her får du tipsene du trenger! Hvilken styrketreningsform skal jeg velge? Her er et styrketreningsprogram for hele kroppen med strikk. Perfekt for deg som ikke har tilgang til treningssenter. For de fleste nærmer det seg nå ferietid. Side 1 Optimal styrketrening og ernæring for muskelvekst Hensikten med denne artikkelen er å gi innsikt i optimal styrketrening og ernæring for idrettsutøvere som. Vedlegg: Det finnes mange former for styrketrening, men den formen for styrketrening vi gjør med musikk, er ofte utholdende styrketrening og er både dynamisk og. Video kraft/styrke Her finner du videosnutter om styrketrening. Videoene viser hvordan utøvere på ulike alderstrinn og i ulike idretter kan gjennomføre. Beklager, programmet er nå stengt. Sett deg på ventelisten, så sier vi fra nå dørene åpnes igjen til høsten.