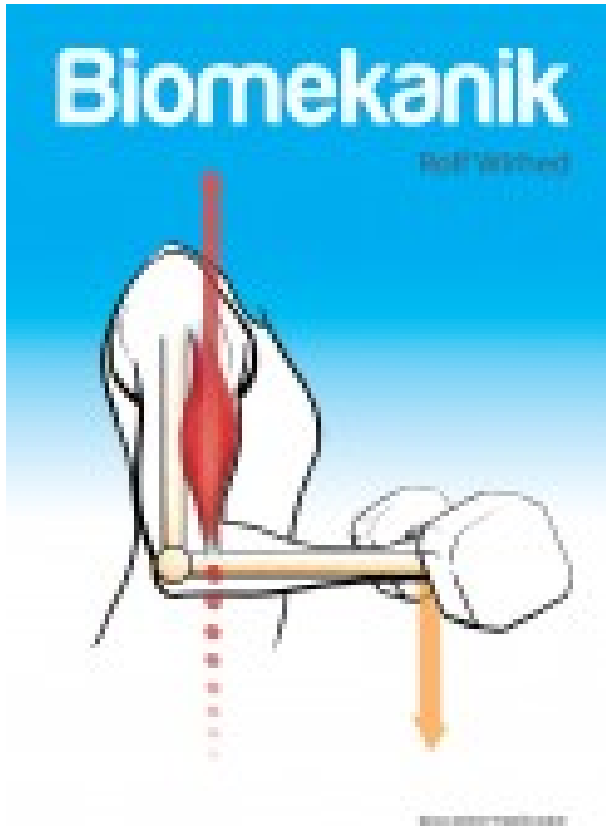


Biomekanik



| | |
|----------------------|---------------------|
| Sprak: | Svensk |
| Kategori: | Helse- og sosialfag |
| Forfatter: | Rolf Wirhed |
| Antall sider: | 75 |
| ISBN/EAN: | 9789186323813 |
| Utgivelsesar: | 2014 |
| Forlag: | Bulls Graphics AB |

[Biomekanik.pdf](#)

[Biomekanik.epub](#)

Biomekanik är skriven för dig som vill lära dig att analysera kroppens olika rörelser. Du kanske är ledare/tränare för en grupp ungdomar och vill hjälpa dem med några tekniktips eller införa en ny träningsövning. Eller så kanske du är en aktiv idrottare som bättre vill veta varför och hur du ska träna på ett visst sätt.

Biomekanik erbjuder dig grundläggande kunskaper om de vanligaste mekaniska begreppen, begrepp som tillsammans med enkla kunskaper om muskler och leder ger dig verktyg för att kunna göra användbara rörelseanalyser. Boken har en pedagogisk layout och innehåller många informativa illustrationer och exempel. Efter att ha läst denna bok kommer du förhoppningsvis att förstå varför vi gör som vi gör när vi rör på oss - när vi springer, hoppar, sparkar, kastar, slår på bollar, gör volter, listan kan göras lång.

Skandinavisk Institutt for Kommunikologi Skandinavisk Institutt for Kommunikologi (tidl. Kommunikasjon og Forandring) ble opprettet av Jorunn Sjøbakken og Truls. - Vil du bli god til å gå etter en hofteoperasjon, bør du trene på å gå.

Bruk av avanserte treningsapparater er ikke nødvendig for å oppnå en bedre. Også i idrettens verden var mellomkrigstidens politikk sterkt polarisert. Den internasjonale olympiske komité støttet Hitlers vinter-OL, for den støttet heller. Barn kan løpe rundt og være aktive hele dagen, mens vi voksne ofte legger oss på sofaen for

å slappe av så snart vi kommer fra jobb.