

Böcker

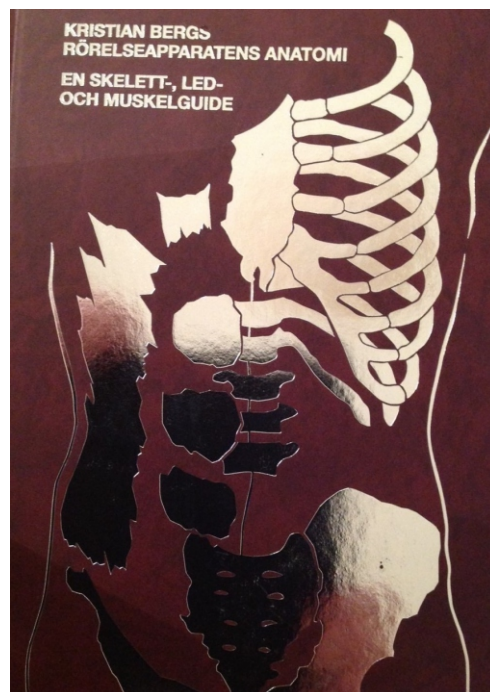
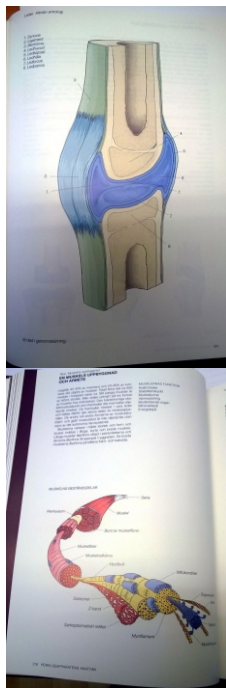
Rörelseapparatens anatomi En skelett-, led- och muskelguide

När Kristian Bergs mycket uppskattade böcker med samlingsnamnet "Rörelseapparatens anatomi" och titlarna "Skelett- och ledguide" samt "Muskel- och triggerpunktsguide" såldes slut på förlaget, har nu författaren i stället kombinerat de båda böckerna till en fantastisk inbunden utgåva.

Kapitel

- 1: Terminologi
- 2: Skelettet
- 3: Leder
- 4: Myologi
- 5: Bålens muskulatur
- 6: Övre extremitetens muskulatur
- 7: Nedre extremitetens muskulatur
- 8: Huvudets muskulatur
- 9: Artärer, vener och nerver
- 10: Testmetodik
- 11: Ordlista
- 12: Register

Författare: Kristian Berg
Antal sidor: 615
Inbunden
ISBN: 978-91-982764-1-1



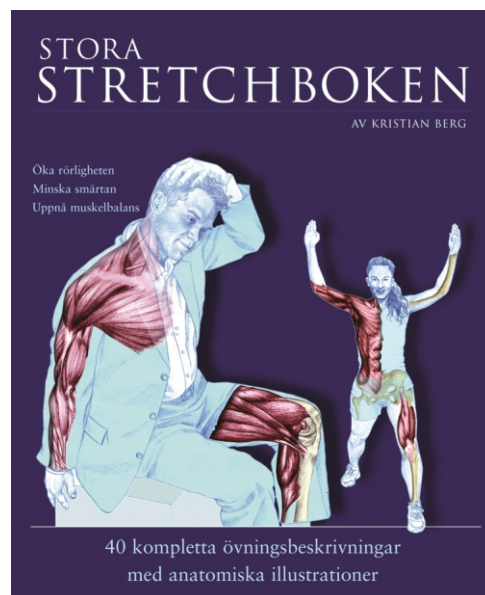
Stora Stretchboken

Stretching borde tillhöra det dagliga underhållet av kroppen. Inte minst om man har ett stillasittande jobb, plågas av molande muskelsmärta eller slarvar med stretching efter träningen.

Här finns 40 kompletta övningsbeskrivningar för hela kroppen med anatomiska illustrationer.

Teorikapitel, muskelfakta, övningsutförande och beskrivning av vanliga fel i kombination med lättfattliga illustrationer gör boken unik.

Författare: Kristian Berg
Illustratör: Erik Beijer
Antal sidor: 144
Häftad
ISBN 978-91-7363-013-9



Massage - för idrott, prestation och hälsa Inkl CD

Massage – för idrott, prestation och hälsa ger dig massagens grunder men också kunskap om hur du själv utför en massage. Boken är uppdelad i en teoretisk och en praktisk del. I den teoretiska delen får du bland annat veta hur och på vilken sätt massage är bra för kroppen. Du får också lära dig mer om kroppens muskler och hur de arbetar. I den praktiska delen går författaren igenom hur du rent praktiskt genomför en helkroppsmassage. Med tydliga foton i fyrfärg och utförliga beskrivningar förklaras hur du utför de olika greppen.

En pedagogisk dvd kompletterar boken, vilket underlättar lärandet. På den visas alla massagegrepp med hjälp av rörliga bilder och instruktioner. Boken ger även förslag på rörlighetsövningar och lätta styrkeövningar. Även dessa stretch- och styrkeövningar visas på dvd:n.

Författare: Thomas Lindholm
Antal sidor: 171
Ringbunden
ISBN 978-91-85433-86-5

