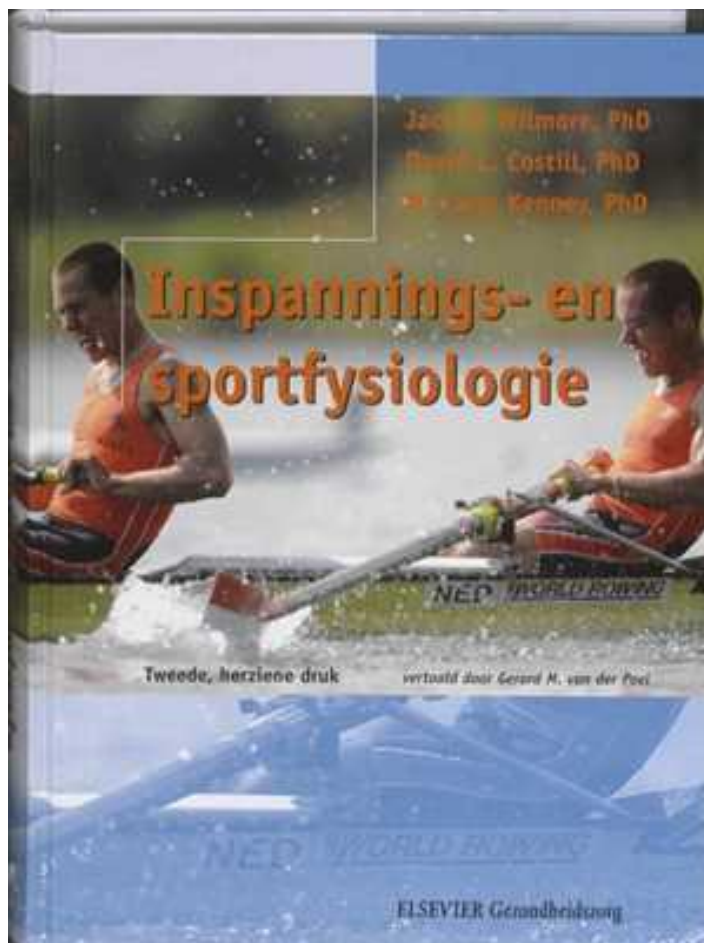


Trefwoorden: Inspannings- en sportfysiologie download gratis pdf, Inspannings- en sportfysiologieboek pdf gratis, Inspannings- en sportfysiologie lees online, Inspannings- en sportfysiologie torrent, Inspannings- en sportfysiologie epub gratis in het Nederlands, Inspannings- en sportfysiologie mobi compleet

Inspannings- en sportfysiologie PDF

David L. Costill



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: David L. Costill
ISBN-10: 9789035231030
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 2324 KB

OMSCHRIJVING

'Inspannings- en sportfysiologie' is de basis voor het begeleiden van bewegen, bijvoorbeeld voor training, bewegingsonderwijs en oefentherapie. Dit boek is zonder twijfel het wereldwijde standaardwerk voor de inspannings- en sportfysiologie. De auteurs van de Engelstalige uitgave, Jack Wilmore, David Costill en Larry Kenney, zijn absolute topwetenschappers op dit vakgebied. Deze tweede, geheel geactualiseerde, Nederlandse editie van 'Inspannings- en sportfysiologie' biedt toegankelijke, goed leesbare, wetenschappelijk onderbouwde, up-to-date kennis. Dit bijzonder complete boek besteedt veel aandacht aan de basisinspanningsfysiologie: 'Hoe werkt het menselijke lichaam tijdens inspanning?' Daarnaast kijkt het uitgebreid naar de invloed van de omgeving op ons lichaam (hoogte, warmte, koude) en naar de invloed van leeftijd en sekse bij inspanning en sport. Verder wordt ingegaan op trainen voor prestaties, en de invloed daarop van voeding en lichaamssamenstelling. Ook de aanpak en effecten van bewegen gericht op gezondheid komen uitgebreid aan de orde. De uitgave is rijk geïllustreerd en bevat tal van praktische en aansprekende voorbeelden. Gedegen kennis van inspanningsfysiologie is onmisbaar voor bewegingswetenschappers, (aankomende) docenten lichamelijke opvoeding, fysiotherapeuten, coaches en trainers. Met de kennis van 'Inspannings- en sportfysiologie', zowel een handboek als een compleet naslagwerk, is het mogelijk uit te groeien tot een professionele begeleider. De vertaler, drs. Gerard van der Poel, is bewegingswetenschapper (VU, 1989) en werkt sinds 1993 als zelfstandig inspanningsfysioloog. Gerard is een zeer ervaren docent (o.a. alo- en fysiotherapieopleidingen) en is momenteel trainer en adviseur. Hij verzorgt de laatste jaren o.a. nascholingen voor fysiotherapeuten en trainers. Gerard van der Poel is (mede)auteur van zes boeken en diverse artikelen in vaktijdschriften, en hoofdredacteur van het vakblad 'Sportgericht'.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Inspannings en sportfysiologie? Vergelijk boek Prijzen van Inspannings- en sportfysiologie op Prijsvergelijk. De prijs vergelijk site!

Uitgever Bohn Stafleu van Loghum, Houten Verschenen 2016 ISBN 9789036813259 Kenmerken 662 pagina's, 27 cm, illustraties Aantekening Met literatuuropgave, register

Samenvatting inspannings- en sportfysiologie van Wilmore en Costill

INSPANNINGS- EN SPORTFYSIOLOGIE

[Lees verder...](#)