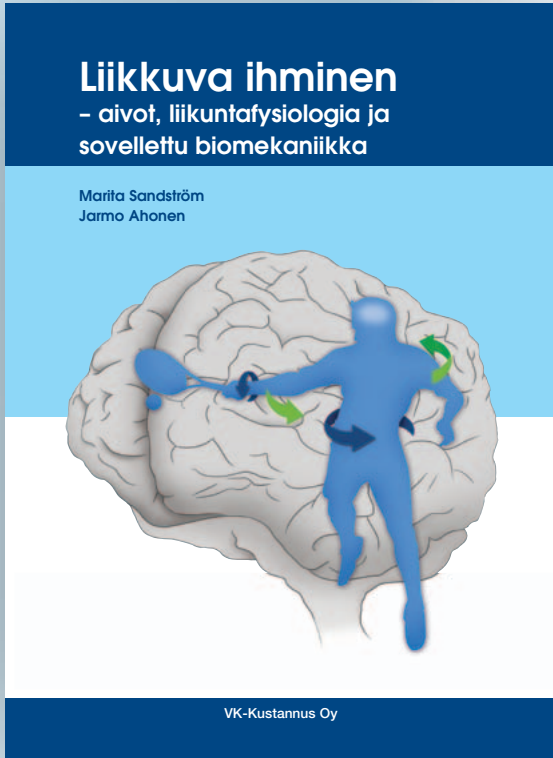


LIIKKUVA IHMINEN

– aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka



Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka

Marita Sandström
Jarmo Ahonen

VK-Kustannus Oy

ISBN-978-951-9147-64-2

Yli 350 sivuinen uutuusteos, joka antaa ainutlaatuisen ja selkeän käsityksen liikkuvan ihmisen kehon toiminnasta. Asiantunteva teksti ja yli 400 havainnollista nelivärikuvaa- ja piirrosta synnyttävät lukijalle helposti ymmärrettävän kokonaisuuden.

Kirja koostuu kahdesta toisiaan täydentävästä kokonaisuudesta: liikuntafysiologiasta, johon sisältyy aivojen toimintaa tarkasteleva osuus sekä sovelletusta biomekaniikasta.

Kirjan kirjoittajat ovat pitäneet tärkeänä selittää asioita yksinkertaisemmin ja selkeämmin, jotta opiskelijat ja käytännön työssä olevat fysioterapeutit, jalkaterapeutit, hierojat, liikunnanohjaajat, urheiluvalmentajat, tanssinopettajat sekä Pilates-ohjaajat voisivat hyötyä uudesta tiedosta helpommin.

PÄÄSISÄLTÖ:

AIVOT JA LIIKUNTAFYSIOLOGIA

Marita Sandström

- Hermosto liikkumisen ja toimisen ohjaajana
- Keho, mieli ja tahto
- Liikunnallisten eli motoristen taitojen oppiminen
- Liikkeiden ja liikkumisen säätely
- Fyysinen aktiivisuus ja homeostaasi
- Poikkijuovaisen lihaskudoksen fysiologia
- Rasituksen vaikutus elimistöön
- Lihasväsymyksestä lihasvoimaan
- Rasituksesta palautuminen
- Liikkuminen ja kipu
- Liikunta ja rentoutuminen

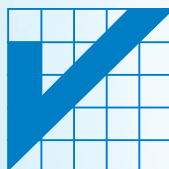
SOVELLETTU BIOMEKANIikka

Jarmo Ahonen

- Biomekaniikan perusteita
- Ryhti - asennosta liikkeeseen
- Selän terveys
- Nostamisen perusteet
- Hartiarenkaan toiminta ja harjoittaminen
- Heittoliikkeen perusteet
- Alaraajan merkitys ryhdille ja kehon toiminnalle
- Kävelyn neutraalinen säätely, sovellettu biomekaniikka ja havainnointi
- Juoksun biomekaniikan sovelluksia
- Lihastasapaino
- Kudosten mukautuminen ja myofaskiaaliset ketjut

Kirjan hinta on 55 €

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai
20 € kuukaudessa korottomasti.
Toimitus postikuluitta.



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a, 15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. (03) 468 9100
Fax (03) 468 9123

tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com