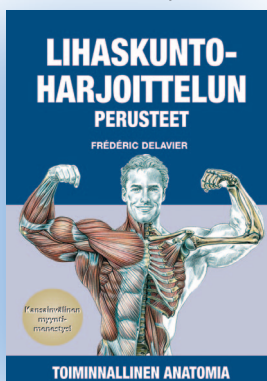


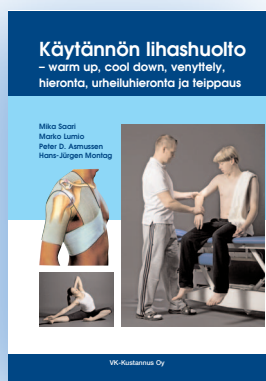
VALMENNUKSEN TUKITOIMET KIRJAPAKETTI

Lihaskuntoharjoittelu, lihahuolto ja ravitseminen

Lihaskuntoharjoittelu



Lihahuolto



Ravitseminen



Urheilijan taustalle pyritään usein rakentamaan tiimi, joka muodostuu eri alojen asiantuntijoista. Tämän tiimin avulla urheilijalle pyritään antamaan kaikki tarvittava tuki harjoitteluun ja menestymiseen. Tiimiin kuuluu usein hieroja, fysioterapeutti, ravintoasiantuntija ja fyysinen valmentaja. Läheskään kaikilla ei tätä mahdollisuutta ole. Siksi on merkittävää, että kaikilla valmentajilla ja nuorten urheilijoiden vanhemmilla olisi mahdollisuus näiden asioiden perustietojen saamiseen. Tätä tarkoitusta varten on toteutettu VALMENNUKSEN TUKITOIMET –kirjapaketti. Paketin kirjoista saat tietoa urheilijan ravitsemuksesta, tehokkaasta lihahuollosta ja vammojen ennaltaehkäisystä sekä monipuolisesta lihaskuntoharjoittelusta

Suosittelemme uutta Valmennuksen tukitoimet –kirjapakettia kaikkien valmentajien käsikirjastoksi matkalla menestykseen!

Suomen Valmentajat ry 

Paketin kirjat:

LIHASKUNTOHARJOITTELUN PERUSTEET

Kirja antaa valmentajalle eväät monipuoliseen ja turvalliseen lihaskuntoharjoitteluun. Se käy läpi 115 erilaista lihasvoimaharjoitetta, oman kehon painolla, vapaila painoilla ja salilaitteilla huomioiden jokaisessa tarkat ja oikeat liikesuoritukset. Lähes 300 neliväripiirrosta opettavat valmentajan ymmärtämään miten, lihaksisto, luusto ja nivelistö toimivat yhdessä.

LIIKUNTARAVITSEMUS

Ravinnon merkitys urheilijan terveydelle, fyysiselle suorituskyvyllä ja kehon koostumukselle on tärkeä. Liikuntaravitsemuskirja on tarkoitettu kaikille, jotka kaipaavat viimeisintä ja luotettavinta tietoa ravinnon merkityksestä liikunnassa ja urheilussa. Kirja huomioi jaksoissaan kesävyysurheilun, lasten ja nuorten, naisurheilijoiden sekä lihaskuntoharjoittelun erityispiirteet.

KÄYTÄNNÖN LIHASHUOLTO

Tehokkaan lihahuollon käsikirja, josta löydät tiedot miten valmistaa keho suoritukseen oikealla alkulämmittelyllä ja kuinka edistää palautumista jäähdyttelyllä ja venyttelyllä. Rentouttavat ja palauttavat hieronnat opit käytännönläheisesti kirjan sivulta samoin kuin yleisimmät tuki- ja ensiaputeippaukset.

Kaikista kirjoista saat tarkemmat tiedot kotisivuiltamme

www.vk-kustannus.com

**TEE TILAUS JO
TÄNÄÄN!**



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

**Kirjapaketin
hintaa on 135 €**

Maksaa voit kätevästi kertamaksulla tai 20 € kuukaudessa korottomasti. Hinta sisältää posti- ja pakkauskulut.