

BÖCKER

MUSKEL- OCH TRIGGERPUNKTSGUIDE



Inbunden, 320 sidor.
Förlag: ICVE, utgivningsår 2010

Nu kommer uppföljaren till – en muskel och triggerpunktsguide. Boken innehåller allt det du som kroppsterapeut behöver. Nytt jämfört med första utgåvan är att den innehåller både allmän muskellära och grundläggande biomekanik. Triggerpunktsbilderna ligger tillsammans i egna avsnitt efter varje större avdelning.

I hårdpärm med linnebindning för större hållbarhet. Med allmän anatomi och grunderna i biomekanik. Över 200 triggerpunktsbilder och mer än 300 anatomiska illustrationer. Över 200 muskler och deras triggerpunkter samlad i en bok. Varje muskel beskrivs med flera bilder samt deras ursprung, fäste, funktioner och innervation. Boken innehåller över 300 anatomibilder i 4-färg och 210 triggerpunktsbilder. Utöver detta innehåller boken den grundläggande terminologin, allmänna muskelläran samt grunderna i biomekanik.

Författare: Kristian Berg, Erik Beijer

Illustratör: Erik Beijer

SKELETT- OCH LEDGUIDE



258 sidor hårdpärm
Förlag: ICVE, Utgivningsår: 2011

258 sidor med hårdpärm. Nu med både den allmänna skelett och ledläran samt nerver, kärl och en test-del. Boken beskriver den allmänna och speciella skelett- och ledläran med över 200 bilder i färg. Skelettet och lederna beskrivs både enskilt och i större sammanhang med text och flera bilder. Därutöver innehåller varje kapitel intressanta ortopediska fakta om frakturtyper, ledsjukdomar och kapsulära mönster.

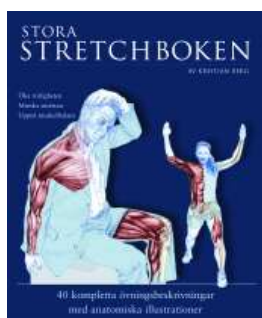
Boken innehåller dessutom två helt nya kapitel med de större blodkärlen och nerver samt ett kapitel med de vanligast förekommande nerv och ledtester.

Boken innehåller dessutom en teoridel där den anatomiska terminologin visas genom läges- och rörelsebeskrivningar med illustrativa bilder. Precis som Rörelseapparatus anatomi – en muskel- och triggerpunktsguide är den pedagogiskt upplagd och riktar sig till studenter och praktiserande inom olika kroppsterapeutiska yrken

Författare: Kristian Berg, Erik Beijer

Illustratör: Erik Beijer

STORA STRETCHBOKEN



144 sidor häftad
ISBN: 9185225231
Förlag: Fitnessförlaget, utgivningsår 2004

Stretching borde tillhöra det dagliga underhållet av kroppen. Inte minst om man har ett stillasittande jobb, plågas av molande muskelsmärter 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

MASSAGE – FÖR IDROTT, PRESTATION OCH HÄLSA



Mjukband, ringbunden, 171 s
Inkl dvd

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.

Författare: Tomas Lindholm