

**Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering** har alla förutsättningar att bli en klassiker - en bibel för utövaren eller tränaren som vill gå på djupet inom ämnet styrketräning.

Boken ger dig en hel del teori, men är samtidigt föredömligt konkret och innehåller exempelvis styrkeprogram anpassade för ett flertal olika idrotter, varav kampsport är en. Och då pratar vi självklart basövningar som marklyft, chins och dips. *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering* in-



nehåller som titeln antyder också ett kapitel om förebyggande styrketräning och hur man bäst gör för att komma tillbaka om olyckan trots allt varit framme.

Är du ute efter fitnessfluff och yta bör du leta vidare. Den här boken riktar sig till idrottare och människor som styrketränar för att kunna använda kroppen på riktigt.