

## **Oppdatering på styrketrening**

Roland Thomeé, Jesper Augustsson, Mathias Wernbom et al:

### **Styrketrening för idrott, mosjon och rehabilitering**

SISU Idrottsböcker, 2008

Sider: 352

Pris svenske kr. 399,-

ISBN: 978-91-85433-55-1

Styrketrening er viktig både som virkemiddel for å forebygge skader og øke prestasjonene til mosjonister og idrettsutøvere. Denne boken har til hensikt å gi deg en oppdatering på teoriene og gode praktiske eksempler på hvordan dette kan gjøres.

Forfatterne er svenske fysioterapeuter og leger med spesialist-utdannelse og erfaringer fra svensk toppidrett og idrettsforskning.

Vi får vite at styrketrening gjør oss sterkere og øker prestasjonene i idretten. Og at det er et nøkkeltiltak for å behandle skader og sykdommer. Heldigvis kommer mer.

Hver del gir en oversiktlig fremstilling av hva den gir svar på. Spørsmål som besvares er:

- Hvordan skal vi dosere styrketreningen?
- Hvilke metoder er de beste for mosjonisten kontra fotballspillerne på høyt nivå?
- Hva skiller eksentrisk, konsentrisk og kombinasjonen konsentrisk-eksentrisk styrketrening?

Boka er oversiktlig delt inn etter tema og som sagt etter relevante spørsmål innen fysiologi, treningslære, og funksjonell styrketrening.

Den teoretiske innføringen i muskelfysiologien gir gode eksempler på hva ting betyr i praksis. Den illustrerer øvelser, gir fine eksempler på treningsprogrammer for forskjellige idrettsutøvere samt gode oppsummeringer etter hver hoveddel. Forfatterne er også innom styrketrening for gravide, barn og eldre.

Boka er skrevet for behandlere, trenere, ledere og utøver selv. Og forfatterne klarer å få med mye ny viten og gi gode svar på problemstillinger som er aktuelle for behandlere som ønsker å få repetert fysiologi og i tillegg oppdatert sin viten om styrketrening. Jeg tror likevel at trenere, ledere og utøvere med mindre detaljkunnskap om styrketrening enn bra oppdaterte fysioterapeuter vil ha mest igjen for å lese den.

Ut fra dette anbefaler jeg boken som en oppdatering på fysiologi og treningslære om styrketrening.

### **Gunnvor Halmøy**

Fysioterapeut, Norsk fotballforbunds landslag Jenter 15/16/17 år

**Fra Fysioterapeuten nr. 8/2010 side 31.**