



Til nytte og glede

Raastad T, Paulsen G, Refsnes PE, Rønnestad BR, Wisnes AR:

Styrketræning – i teori og praksis

560 sider

Pris: 580 NOK

Gyldendal Norsk Forlag AS 2010

ISBN: 978-82-05-38219-0

«Styrketræning – i teori og praksis» er et nordisk værk, som bør læses af alle, der interesserer sig for styrketræning, genoptræning og aktiv behandling.

Den nye norske bog giver læseren et solidt kendskab til styrketræningens mange positive effekter. Bogen stiller blandt andet skarpt på planlægning, opfølgning og evaluering og er essentiel for alle, der arbejder med styrketræning som intervention.

Der er tale om et yderst kompetent forfatterteam, og bogen nyder godt af deres velfunderede teoretiske viden, praktiske indsigt og forskningsbaserede erfaring som gennem hele bogen kommer læseren til gode.

Bogen tager afsæt i idrættens verden og den præstationsfremmende træning, men viser også styrketræningens berettigelse i andre sammenhænge. Bogen går eksempelvis tæt på børn, unge og ældre og fokuserer dertil på styrketræningens relevans hos specifikke diagnosegrupper herunder KOL, overvægt/ fedme, type-2 diabetes, hjerte-/karlidelser, kræft, osteoporose, lænderygsmerter, fibromyalgi, artrose og rehabilitering efter immobilisering og kirurgi.

Bogen indledes med en klar indføring i styrketræningsterminologi og definitioner. Træningsfysiologien får både god plads og er grundigt beskrevet på et niveau, som kræver, at læseren har en forudgående basal indsigt i arbejdsfysiologi. Træningsmetoder og grundlæggende principper for træning med henblik på maksimal muskelstyrke, muskelhypertrofi, eksplosiv muskelstyrke og muskulær udholdenhed er ligeledes grundigt beskrevet.

Arbejdskravsanalyse og test af styrke i forhold til evaluering og justering af styrketræningsprogram er også velbeskrevet. Læseren introduceres desuden for flere praktiske eksempler på træningsprogrammer, der fokuserer på præstationsoptimering og forebyggende træning. Områder som biomekanikken i styrketræning, ernæring og restitution bliver også berørt. Endelig rundes bogen af med et omfattende øvelsesbibliotek. Øvelserne er beskrevet i regioner med øvelsesvejledning, progression, fokuspunkter og typiske fejl, man skal være opmærksom på under udførelsen.

«Styrketræning – i teori og praksis» går, som bogens titel indikerer, i dybden og opdaterer læseren på det teoretiske træningsfysiologiske niveau, samtidig med at den forholder sig til den praktiske anvendelighed.

Når bogen engang skal trykkes i andet oplag, kan forfatterne overveje at tilføje et stikordsregister og indarbejde flere opsummeringer af «key points». Samlet set vil det styrke læserens mulighed for at bruge bogen som opslagsværk. Men når det er sagt, er der ingen tvivl om, at bogen giver læseren en grundig og fyldestgørende indsigt i træningsfysiologi, biomekanik og programlægning. Bogen er særdeles relevant i undervisningssammenhæng samt praksis inden for fysioterapi, medicin og idræt. Den belæste træner, instruktør, motionist og eliteudøver vil også få glæde og gavn af bogen.

Michael Ries Dünweber, Idrætsfysioterapeut, Team Danmark
Thue Kvorning, Ph.D, Idrætsfysiolog og fysisk træner, Team Danmark