

Verktøyglåda plus sjålvtilitt ska ge bättre l p re

I en ny bok om löpning  r färdiga träningsupplägg bannlysta. Läsaren ska i stället via ökad kunnskap om löpträning och effektiva åtgärder lära sig tänka själv.

ERIC HAGELIN HAR lång erfarenhet av medeldistansl pning på elitnivå. Han  r  okst  fysioterapeut vidareutbildad inom idrottsmedicin. Till vardags arbetar han på privata mottagningen *Fysiomax* i Norrköping och  r även konsult inom löpning. Det har tagit två  r att skriva den nya boken *Löpning f r motionär och elit* och gå igenom de närmare 200 referenser som utg r bokens vetenskapliga underlag, berättar han.

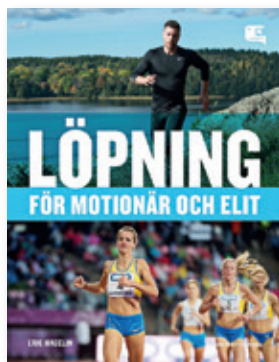
Syftet med boken är att l sarna ska förstå löpträning och val av åtgärder, efter en enkel modell som bygger på nyckelorden *Förstå, Tillämpa* och *Justera*.

– Det är en annan vinkel än tidigare böcker, där man presenterar färdiga träningsupplägg. Mitt mål är att både elitl p re och motionärer ska tänka lite mer själv och förstå vilka åtgärder som ska vidtas för att bli en bättre l p re. Det  r så individuellt med träning, så alla åtgärder behöver individanpassas, säger Eric Hagelin.

Boken riktar sig även till dem som lär ut löpning eller behandlar l p re idrottmedicinskt, som exempelvis fysioterapeuter. Flera elitl p re, fysioterapeuter, en doktor i fysiologi, en professor i r relsevetenskap och biomekanik har varit med och granskat innehållet.

– Vår ambition har varit en komplett bok med kapitler om allt ifrån fysiologi och träning till återhämtning och utrustning.

Ett längre kapitel i boken handlar om skador, symptom och rehabilitering. Här beskrivs de vanligaste skadorna l p re drabbas av och de mest effektiva behandlingalternativen, förklarar Eric Hagelin.



ETT SÄTT ATT  KA MÖJLIGHETEN att ta till sig innehållet är en medveten och pedagogisk grafisk form. Det finns tydliga illustrationer över anatomin och fysiologin, faktarutor, tabeller, definitioner, fördjupningar och kontrollfrågor med mera. Till boken h r även en webbplats med filmade övningar.

Titel: Löpning f r motionär och elit

Författare: Eric Hagelin

Förlag: Sisu Idrottsböcker, 2017

Delta i vår novellt vling 2017!

Har du skriv r dra? Och gillar du att berätta? Nu utlyser *Fysioterapi* en novellt vling för att inspirera färdiga och blivande fysioterapeuter till kreativt skrivande. Ämnet är vardagens smältdegel – fikarummet. En del av arbetsmiljön där allt kan hända.

Uppgift: Skriv en novell där FIKARUMMET – arbetsmiljöns smältdegel –  r central och avgörande f r berättelsen. Du är fri att släppa det dokumentära och akademiska. Syftet är att skriva kreativt och skönlitterärt.

Textl ngd: För att vi ska kunna bedöma och publicera din text, bör den varken vara alltför kort eller f r lång. Ett lämpligt intervall  r minst 6 000 och maximalt 20 000 tecken inklusive blanksteg. Det kollar du via verktyget Räkna ord i ditt Word-program.

L mningsdag: Fysioterapi behöver ha din text senast måndag 29 maj 2017. Maila texten i en word-fil till chefredaktör Lois Steen: lois.steen@fysioterapeuterna.se

Jury: Inskickade texter l ses och bedöms av Fysioterapis redaktion som väljer ut ett vinnande bidrag.

Priset: Det vinnande bidraget publiceras i tidningen *Fysioterapi*. Skribenten vinner även en helårsprenumeration på tidningen *Skriva*.



NU  R NYA FYSS H R!

Ett  umb rligt verktyg för alla som förskriver fysisk aktivitet på recept.

Beställ ditt exemplar i dag!



FYSS 2017 ges ut av Läkartidningen Förlag på uppdrag av YFA, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, och finns att beställa på Läkartidningen.se/bocker



Läkartidningen Förlag AB