



Fysisk aktivitet

- på land og i vann

"Fysisk aktivitet på land og i vann" er utarbeidet i regi av Funksjonshemmedes Studieforbund og er et samarbeid mellom flere pasientorganisasjoner og Norges Svømmeforbund. Boka setter fokus på mulighetene kronisk syke har når det gjelder fysisk aktivitet både på land og i vann.

Boka er primært rettet mot instruktører, men kan også være interessant for helsepersonell og andre.

Boka består av to hoveddeler. Del 1 tar for seg generelt stoff om kroppens oppbygging og funksjon, bevegelseslære og treningslære, samt instruktørrollen og bruk av musikk til trening. Del 2 gir en mer detaljert omtale av ulike sykdomsgrupper og hvilke hensyn en bør ta når en tilrettelegger trening for disse.

"Fysisk aktivitet på land og i vann" er et samarbeidsprosjekt mellom Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Norges Fibromyalgiforbund, Ryggforeningen i Norge, Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring, Norsk Revmatikerforbund og Norges Svømmeforbund.



Boka benyttes blant annet som lærebok til kurs for instruktører i regi av Norsk Revmatikerforbund (NRF) og Norges Svømmeforbund (NSF). NRF har også studieheftene "Lev aktivt med din sykdom – i vann" og "Lev aktivt med din sykdom – i sal", hvor boka kan benyttes som teorigrunnlag. Kontakt NRF og NSF for ytterligere informasjon.



Bestillingsslipp

Fyll ut og send bestillingen til Funksjonshemmedes Studieforbund:
Postboks 8725 Youngstorget, 0028 Oslo. E-post: fs@funkis.no

_____ eks av boka "Fysisk aktivitet på land og i vann" á kr 200,- (medlemspris*)
For ikke-medlemmer er prisen kr 249,-. 10 % rabatt ved best. av 10 eller flere bøker.

Ekspedisjonsgebyr på kr 25,- og porto kommer i tillegg til prisen

Navn:

Adresse:

Medlemsorganisasjon:

* Medlemspris gjelder medlemmer i organisasjoner tilknyttet Funksjonshemmedes Studieforbund