

Vsebina Vd 3/2011

UREDNIKOVA BESEDA

Kaj ima knjiga z druge strani ovitka skupnega s športom?

Janez Penca

PREHRANJEVANJE

Ali lahko s prehrano odženemo bolezen?

Andrew Hamilton, Peak Performance 278

FIZIOLOGIJA

Prihaja vročina: ohladite si roke

Allan Ruddock, Peak Performance 289

EKSPLOZIVNA MOČ

Svež pogled na pliometrijo

Track Coach 195, pomlad 2011

ATLETIKA

Temeljna načela mehanike skoka s palico

David Bussabarger, Track Coach 195

TRENIRANJE

Vaja dela mojstra (a samo če jo delamo prav!)

Dr. Lee Crust, Peak Performance 278

TRENIRANJE

Trening dihalnih mišic: postanite funkcionalni!

Dr. Alison McConnell, Peak Performance 296

PSIHOLOGIJA

Glasba in treniranje: popolna zaveznika

Dr. Costas Karageorghis in dr. David-Lee Priest, Peak Performance 297

TRENING

Krepitev zadnjičnih mišic

Tanya Ball, The Coach 27

FIZIOTERAPIJA

Upoštevanja vredni nasveti za oceno stanja poškodbe

Moje najljubše vaje

SIB 101, julij–avgust 2010

RAZISKAVE ZA PRAKSO

Učinek treninga za čvrst trup na mišico multifidus in bolečine v križu

J Orthop Sports Phys Ther 2008; 38 (3) : 101–8 (posredovano v Peak Performance 261)

Okrevanje po bolečih mišicah pritezalkah

Man Ther. 2010, 15. okt. (e-objava pred tiskom)

Prehranski dodatki: ali morda pretiravate?

Br J Nutr. 2011, januar 25:1-5 (spletna objava pred tiskom)

Pliometrične vaje za boljši prehod s kolesa v tek

Phys Ther Sport. 2011 februar; 12(1): 15-21

Dosežki v sprintu in pomanjkanje spanja

Med Sci Sports Exerc., 2010, 21. dec. (e-objava pred tiskom)

Dopolnjevanje prehrane z magnezijem poviša testosteron

Biol Trace Elem Res. 2010, 30. marec, (elektronska objava pred tiskom)

Kofein: dobre novice za vzdržljivostne športnike, ki pijejo čaj in kavo

J Sports Sci. 2011, januar 25:1–7 (spletna objava pred tiskom)