

Spring H. i sur.: SNAGA, TEORIJA I PRAKSA (Kraft, Theorie und Praxis) Georg Thieme Verlag, Stuttgart - New York 1990, 104 stranice, 71 slika, polutvrđi uvez, cijena 23 DM.

U središtu interesa ovog džepnog izdanja nalazi se fiziologija razvitka mišićne snage a posebno patološke povezanosti između ozljede, bolesti i gubitka snage. Opisani su biomehanički i fiziološki aspekti razvitka mišićne snage a metode treniranja mišićne snage (elektroprocedure i vježbe) nadopunjene su eksperimentalnim ispitivanjem.

Ovisno o cilju treninga izdiferencirane su maksimalna snaga i izdržljivost mišića. Težište je dato na vježbe jačanja mišića koje se primjenjuju u rehabilitaciji.

Knjiga je bogato ilustrirana uz detaljne opise pojedinih vježbi te se može preporučiti prvenstveno fizioterapeutima i fizijatrima, kao i kineziterapeutima i ortopedima.

Maja Dubravica