



AANBEVOLEN LITERATUUR voor de start van het Postgraduaat Functional Trainer (niet verplicht)

Wanneer je zonder vooropleiding bent toegelaten aan de opleiding 'Functional Trainer' raden wij aan voor de start van de opleiding je goed voor te bereiden.

Deze links helpen je alvast op weg:

- <http://www.muscleandmotion.com/>
- www.anatomie-online.nl - daar kan je je kennis testen.
- De onderstaande link geeft inzicht over de basis van het skelet, spieren bloedsomloop etc:

<http://www.biologiesite.nl/overzichtorganen.htm>

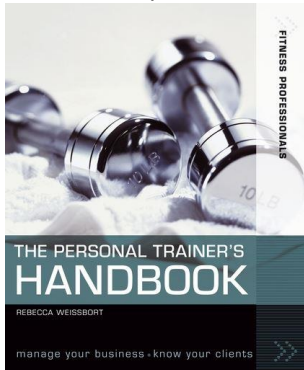
(De volgende onderdelen zijn interessant: Stevigheid en beweging, zenuwstelsel, Insuline, Reflex, Autonome zenuwstelsel, werking adrenaline, Bloedsomloop)

- ONLINE samenvatting cursus L.O. (AP Hogeschool)
<https://www.studocu.com/nl-be/document/artesis-plantijn-hogeschool-antwerpen/anatomie/samenvattingen/lo-1-bewegingswetenschappen-deel-anatomie-17-18/1284184/view>
- Deze link is ook erg interessant:
<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/training/theorie>

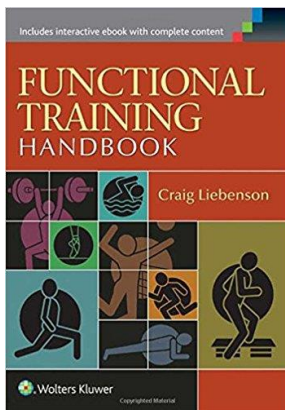
Deze boeken zijn interessant, maar niet altijd meer te verkrijgen.

23/02/2019

- The personal trainer's handbook, by Rebecca Weissbort

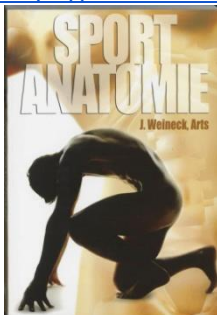


- Functional Training *handbook*, by Craig Liebenson



- SPORTANATOMIE Boek van Weineck is terug beschikbaar!

<https://www.bol.com/nl/f/sportanatomie-druk-herziene-druk/30012103/?country=BE>



Succes!

Team Functional Training academy