

Referenser

Centrum för idrottsforskning (2017). De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning, (2022-06-21). Därför förbättrar styrketräning även din rörlighet. https://www.idrottsforskning.se/darfor-forbatttrar-styrketraning-aven-din-rorlighet/?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3

Centrum för idrottsforskning, (2022-06-21). Sex viktiga träningsprinciper som bör guida din träning. https://www.idrottsforskning.se/sex-viktiga-traningsprinciper-som-bor-guida-din-traning/?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3

Eklom-Bak, E /Centrum för idrottsforskning. (2022-04-17). Stor försämring av svenskars kondition. <https://www.idrottsforskning.se/stor-forsamring-av-svenskars-kondition/>

Elgh, T. (2015). Träningslärans grunder: träna effektivare. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Eng, M. (2012). Muskler: anatomi och funktion. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Har vi blivit mer hälsosamma? (2007) I Form, 3.

Mattsson, C.M. & Larsen, F. (2013). Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.

McGill, SM, Marshall, L, and Andersen, J. Low back loads while walking and carrying: comparing the load carried in one hand or in both hands. Ergonomics 56(2): 293-302, 2013.

McGill, SM, and Marshall, LW. Kettlebell swing, snatch, and bottoms-up carry: back and hip muscle activation, motion, and low back loads. The Journal of Strength and Conditioning Research 26(1): 16-27, 2012.

McGill, SM, McDermott, A, and Fenwick, CM. Comparison of different strongman events: Trunk muscle activation and lumbar spine motion, load, and stiffness. The Journal of Strength and Conditioning Research 23(4): 1148-1161, 2009.

Nymann, B. & Paarup, L. (2007). Kom i form med balansboll. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Ringberg, M. (2007). Funktionell träning: [övningar gjorda för din kropp]. Stockholm: Fitnessförlaget.

Svenska Gymnastikförbundet (2022). Biomekanik.

Wirhed, R. (2007). Anatomi med rörelselära och styrketräning. (4., utökade och omarb. uppl.) Bjursås: Harpoon publication.