

Trefwoorden: Fitte kinderen, sportieve tieners download gratis pdf, Fitte kinderen, sportieve tienersboek pdf gratis, Fitte kinderen, sportieve tieners lees online, Fitte kinderen, sportieve tieners torrent, Fitte kinderen, sportieve tieners epub gratis in het Nederlands, Fitte kinderen, sportieve tieners mobi compleet

---

## Fitte kinderen, sportieve tieners PDF

H.C.G. Kemper



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



**DOWNLOAD PDF**

Schrijver: H.C.G. Kemper  
ISBN-10: 9789035232419  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 1471 KB

## OMSCHRIJVING

Fitte kinderen, sportieve tieners Wat is nu precies de invloed van bewegen en sport op de gezondheid en fitheid van jongeren? Dit boek geeft actuele, wetenschappelijke informatie over fysiologische aspecten van groei, ontwikkeling en rijping van jongeren. Daarmee biedt het inzicht in de effecten van lichaamsbeweging op hun gezondheid. Fysiologische en anatomische verschillen tussen opgroeiende jongeren, jongens en meisjes worden op een heldere wijze uitgelegd. Waarom bijvoorbeeld hebben verschillen in proporties van kinderen (met kortere armen, benen en groter hoofd) invloed op het lichamelijke prestatievermogen? Tegelijk wordt afgerekend met een aantal vooroordelen. Zo groeien pubers niet uit hun krachten en leveren fysiek vroegrijpe kinderen niet de grootste sporttalenten op. De auteur behandelt niet alleen alledaagse activiteiten als fietsen, wandelen en traplopen, maar ook het sporten op school en in de vrije tijd. Alle vormen van lichaamsbeweging worden uitvoerig en kritisch besproken. Hoe kun je het activiteitenpatroon van jongeren beïnvloeden? Zowel objectieve beweegmonitoren en hartslagentellers als hippe beweeggadgets worden op waarde geschat. Ook de ethische kanten van (top)sportbeoefening door kinderen en talent scouting bij jongeren worden voor het voetlicht gebracht. De auteur sluit af met een pleidooi voor een 'beweegvriendelijke' woon- en leefomgeving met veilige voet- en fietspaden. Een integrale aanpak van de bewegingsarmoede bij jongeren kan de nadelige invloed van te weinig lichaamsbeweging op de gezondheid voorkomen. Fitte kinderen, sportieve tieners is bestemd voor iedereen die beroepsmatig geïnteresseerd is in het bewegen van jongeren. Daaronder vallen kinder-, school- en jeugdartsen, fysiologen, fysiotherapeuten, vakleerkrachten bewegen en sport en sporttrainers, maar ook psychologen, pedagogen en ouders of verzorgers. Han C.G. Kemper is emeritus hoogleraar Gezondheidskunde met betrekking tot Bewegen en werkzaam op het EMGO+ Instituut van het VU Medisch Centrum te Amsterdam. Hij is de initiator van het Amsterdamse Groei- en GezondheidsOnderzoek. Daarin werden jongeren tussen 13 en 43 jaar longitudinaal gevolgd en werd de invloed van lichaamsbeweging op hun gezondheid op volwassen leeftijd geanalyseerd.

## **WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Fitte kinderen, sportieve tieners Wat is nu precies de invloed van bewegen en sport op de gezondheid en fitheid van jongeren? Dit boek geeft actuele,...

Buy, download and read Fitte kinderen, sportieve tieners ebook online in PDF format for iPhone, iPad, Android, Computer and Mobile readers. Author: Han C.G ...

Fitte kinderen, sportieve tieners | ISBN 9789035232419 direct en eenvoudig te bestellen bij Boekhandel De Slegte. Uniek aanbod (tweedehands) boeken.

**FITTE KINDEREN, SPORTIEVE TIENERS**

[Lees verder...](#)