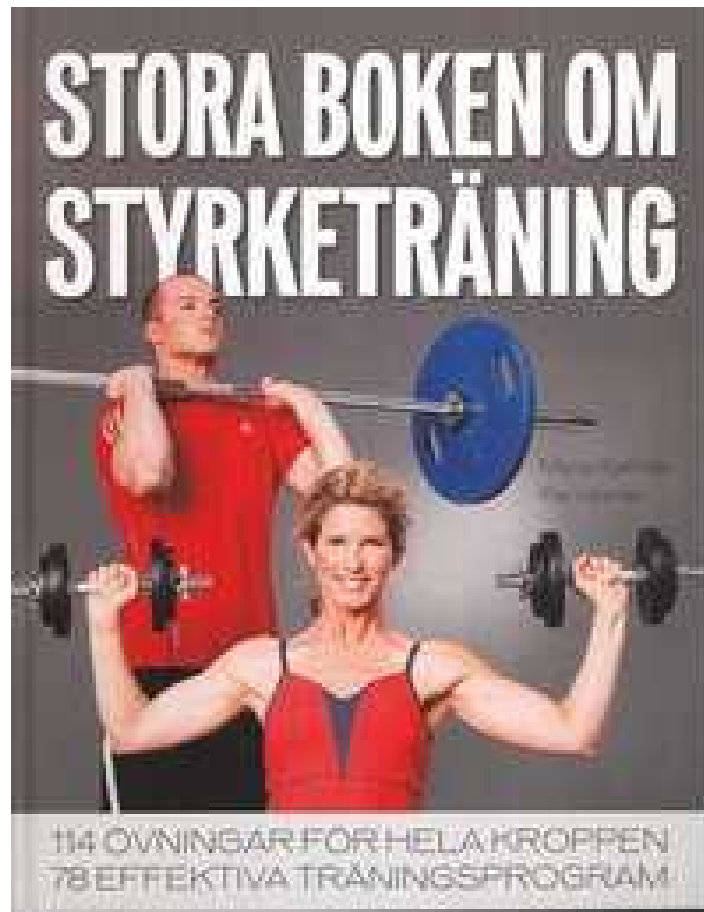


Tags: Stora boken om styrketräning MOBI download; Stora boken om styrketräning bok pdf svenska; Stora boken om styrketräning e-bok apple; Stora boken om styrketräning ladda ner pdf e-bok; Stora boken om styrketräning las online bok; Stora boken om styrketräning epub books download

Stora boken om styrketräning PDF E-BOK

Johan Bring,Adam Taube,Per Wikman



Författare: Johan Bring,Adam Taube,Per Wikman

ISBN-10: 9789197434904

Språk: Svenska

Filstorlek: 2908 KB

BESKRIVNING

Stora boken om styrketräning är en praktisk handbok i konsten att stärka musklerna och forma kroppen. Här presenteras 78 kompletta träningsprogram som leder till ökad muskelmassa, funktionell styrka, viktnedgång, grundträning för specifika idrotter - och ett antal andra målsättningar. Läsaren tas med på en resa från målformulering och planering, via genomförande och utvärdering, till bestående resultat. Bokens kärna består av över 100 övningar som kan utföras med egen kroppsvikt, fria vikter eller i olika styrketräningsmaskiner. Varje övning är noggrant beskriven i text och fina färgbilder, samt märkt med svårighetsgrad 1, 2 eller 3. Allt för att såväl nybörjare som vältränade lätt ska hitta sin väg genom materialet. Intresset för styrketräning är idag större än någonsin. 1,2 miljoner svenskar tränar sina muskler regelbundet - och betydligt fler är nyfikna på vad styrketräning kan göra för just deras kropp och hälsa. Stora boken om styrketräning innehåller en skön mix av information, inspiration och transpiration för en bred målgrupp. En bok att växa med."Stora boken om styrketräning innehåller en skön mix av information, inspiration och transpiration för en bred målgrupp." Marie Kjellnäs (f. 1974) är journalist och chefredaktör för Fitness Magazine, en månadstidning som sedan 1995 förmedlat nya forskningsrön, tips och trender inom segmentet träning, kost och hälsa. Per Vikman (f. 1970) är personlig tränare med styrketräning och mental träning som specialitet. Han arbetar som friskvårdssamordnare och hälsoutvecklare på olika företag, utbildar personliga tränare samt hjälper såväl elitidrottare som privatpersoner att toppa formen. Per Vikman har en bakgrund som allsvensk fotbollsspelare i AIK.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Styrketräning : en anatomisk guide - Frédéric Delavier - böcker ...

STOR GUIDE: Styrketräning ... Här hittar du varje dag artiklar och tv-inslag om nyheter inom hälsa och det som kan ge dig inspiration till ett hälsosammare liv.

Böcker om styrketräning | Köp böcker billigt här I Plusbok

Köp boken Styrketräning : ... Enbart i Sverige sålde den i 40 000 exemplar, vilket gör den till en av de största böckerna om styrketräning.

Armträning: 6 Misstag Som Hindrar Dig Att Bygga Stora ... - Mathias Zachau

Styrketräning för resultat handlar om en sak. ... men om du finner dig tidigt i träningskarriären gör stor variation ... gett ut böcker om kost och träning och ...

STORA BOKEN OM STYRKETRÄNING

LÄS MER