

Tags: Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning las online bok; Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning MOBI download; Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning bok pdf svenska; Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning ladda ner pdf e-bok; Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning epub books download; Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning e-bok apple

Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning PDF E-BOK

Emelie Forsberg



Författare: Emelie Forsberg

ISBN-10: 9789198383829

Språk: Svenska

Filstorlek: 1210 KB

BESKRIVNING

Bli den bästa versionen av dig själv som löpare! Oavsett om du springer 3 kilometer eller 5 mil på asfalt eller trail så kommer den här boken förändra synen på din löpning och ge dig en djupare motivation och mening med det du gör. □ Skyrunner □ handlar om så mycket mer än att springa i bergen. Det handlar om en livsstil, och ett förhållningssätt till livet, löpning och naturen, om storheten i det oändliga likväl som i det lilla. Om lätthet och lek, om hängivenhet. Om att resan trots allt är viktigare än målet och det ger så mycket mer att ibland inte ta närmaste vägen. Det handlar om val. Att lyssna på sig själv och bygga både yttre och inre förutsättningar för hållbarhet i alla bemärkelser. Trots att trailrunning ofta handlar om långa distanser så anses det vara en snällare form av löpning med lägre skaderisk då varje steg är unikt och varierat och på så sätt spararkroppen i motsats till en monoton löpning på hårt underlag som sliter hårt på kroppen ergonomiskt. Emelie uppmuntrar oss till modet att våga träna mer på vår egen intuition och lust. Med basen utifrån ett antal nyckelpass i veckan så uppmuntrar hon sedan friheten att improvisera övrig träning under veckan beroende på väder, känsla och inspiration. Ett upplägg som är både befriande och ansvarstagande. - Tricket är att se din träning som något lekfullt och lustfyllt, något som du vill tillbaka till inte något som du måste göra. Emelie Forsberg är professionell bergsatlet. Hon tävlar i trail och skyrunning och under vintern då löpsäsongen har paus tävlar hon i Skimo (ski mountaineering racing). Båda sporterna är stora publiksporter i Europa och numera på stark framväxt även i Sverige. Emelie refereras ibland till som Sveriges mest okända superstjärna. Förutom att ha blivit världsmästare inom sin sport är hon en stor inspiratör för många genom sin blog emelieforsberg.com och på sina populära Instagramkonton [@tinaemelie](https://www.instagram.com/tinaemelie) och [@moonvalley_smallfarming](https://www.instagram.com/moonvalley_smallfarming) där hon delar med sig av sin livsstil och framförallt sin enorma löpglädje och kärlek och ödmjukhet till naturen. I sin bok delar hon generöst med sig av sin erfarenhet, konkreta övningar, några recept och många historier ur sitt liv på högsta nivå. - □ Vi är alla skapta till att springa, det är bara att sätta en fot framför den andra □. Kilian Jornet en av världens mest meriterade bergsatleter har tagit bokens spektakulära bilder.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yoga hjärta löpning | En träningsblogg och lite till

Yoga for Runners - ny workshop i ... gottbord av positioner som du vet gör gott för din kropp och din ... styrka, balans och kroppskänedom som gör ...

Sky runner: Hitta styrka, balans och glädje i din löpning av Emelie ...

Folkbiblioteket Vilhelmina on Instagram: "Sky Runner ; hitta styrka, balans och glädje i din löpning. ... hitta styrka balans och glädje i din löpning.

PDF Hallonlandet : trädgårdens odling under 200 år PDF bok ladda ner Ingvar ...

Trädgård - Odling och grönsaker.. året runt i din trädgård Naturen strävar hela tiden att vara i. Under veckan lär vi oss grunderna i traditionella.

Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning

LÄS MER