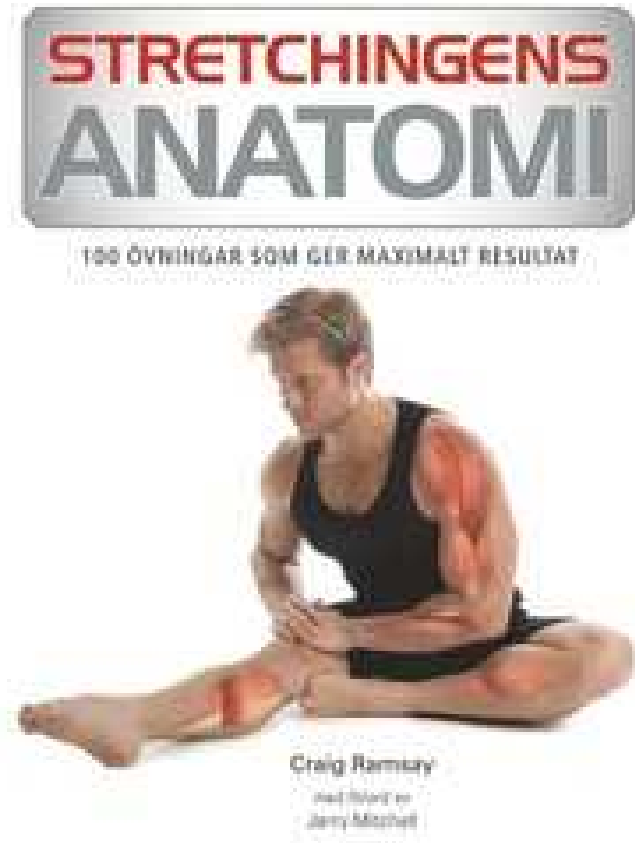


Tags: Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat ladda ner pdf e-bok; Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat e-bok apple; Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat epub books download; Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat MOBI download; Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat bok pdf svenska; Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat las online bok

Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat PDF E-BOK

Craig Ramsay



Författare: Craig Ramsay
ISBN-10: 9789176175736
Språk: Svenska
Filstorlek: 1420 KB

BESKRIVNING

Stretchingens anatomi är en illustrerad guide till hur du förbättrar din flexibilitet och muskelstyrka. Den här boken visar dig hur du själv kan öka din rörlighet, förbättra din återhämtning samt maximera resultatet av din träning. Boken innehåller detaljerade instruktioner om hur och när stretching bör ske samt 100 övningar som ger maximalt resultat. Du får även ett stretchingprogram med varierande svårighetsgrad samt specifika stretchingprogram för olika muskelområden med eventuella problem.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

E-böcker / Idrott & friluftaktiviteter

Söker du efter "Stretchingens anatomi : 100 övningar som ger maximalt resultat" av Craig Ramsay? Du kan sluta leta. Våra experter i antikvariat hjälper dig ...

Ramsay Craig - Stretchingens Anatomi - 100 Övningar Som Ger Maximalt ...

... 100 motiv - varva ner, måla ... 75 övningar som ger maximalt resultat. av Pat av Pat ... Köp boken
Styrketräningens anatomi : 75 övningar som ger maximalt ...

Ljudböcker & E-böcker - Lyssna & läs gratis i mobilen

Ju bättre du känner och förstår din kropp desto mer får du ut av din stretching. Stretchingens anatomi är en ... ske samt 100 övningar som ger maximalt resultat.

STRETCHINGENS ANATOMI : 100 ÖVNINGAR SOM GER MAXIMALT RESULTAT

LÄS MER