

Tags: Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder ladda ner pdf e-bok; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder las online bok; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder MOBI download; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder epub books download; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder bok pdf svenska; Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder e-bok apple

Träningsguiden : Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder PDF E-BOK

Hollis Lance Liebman



Författare: Hollis Lance Liebman

ISBN-10: 9789176174708

Språk: Svenska

Filstorlek: 1429 KB

BESKRIVNING

Träningsguiden: Styrketräning och Yoga. Två titlar i en ny serie med träningsböcker. Det som skiljer dessa träningsböcker från mängden är alla steg för steg-bilder. Tack vare dessa råder det ingen tvekan om hur man ska utföra de olika övningarna. I varje bok finns fler än 75 olika övningar och rörelserna i var och en av dessa är noga dokumenterade med fotografier. Tydligheten är oslagbar och med bilderna framför sig är det mycket lätt att steg för steg utföra övningarna. Tack vare denna "visuella guide" behöver man inte undra om man verkligen gör rätt. Till varje övning finns också infällda anatomiska illustrationer som visar vilka muskler man använder och tränar. Tips på vad som kan vara bra att tänka eller vad man eventuellt bör vara försiktig med finns också till varje övning. Och naturligtvis finns även skriftliga instruktioner.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Träningsguiden : Styrketr... | Hollis Lance Liebman | 187 SEK**

LIBRIS titelinformation: Styrketräning : [med tydliga steg för steg-bilder] / [Hollis Lance Liebman ; översättning av Christian Thurban ; [foto: Jonathan Conklin ...

Träningsguiden : Yoga - m... | Betsy Kase | 150 SEK

Gör en bra affär på Träningsguiden: Styrketräning - med tydliga steg för steg-bilder (Flexband, 2015)
Lägst pris just nu 59 kr bland 7 st butiker. Varje månad ...

Etnicitet och kulturmöten bok Tove Phillips pdf - conspromener

Hello guys In this modern era, the Read PDF Träningsguiden : Yoga - med tydliga steg för steg-bilder
Online book is not only sold through print media But my friend ...

TRÄNINGSGUIDEN : STYRKETRÄNING - MED TYDLIGA STEG FÖR STEG-BILDER

LÄS MER