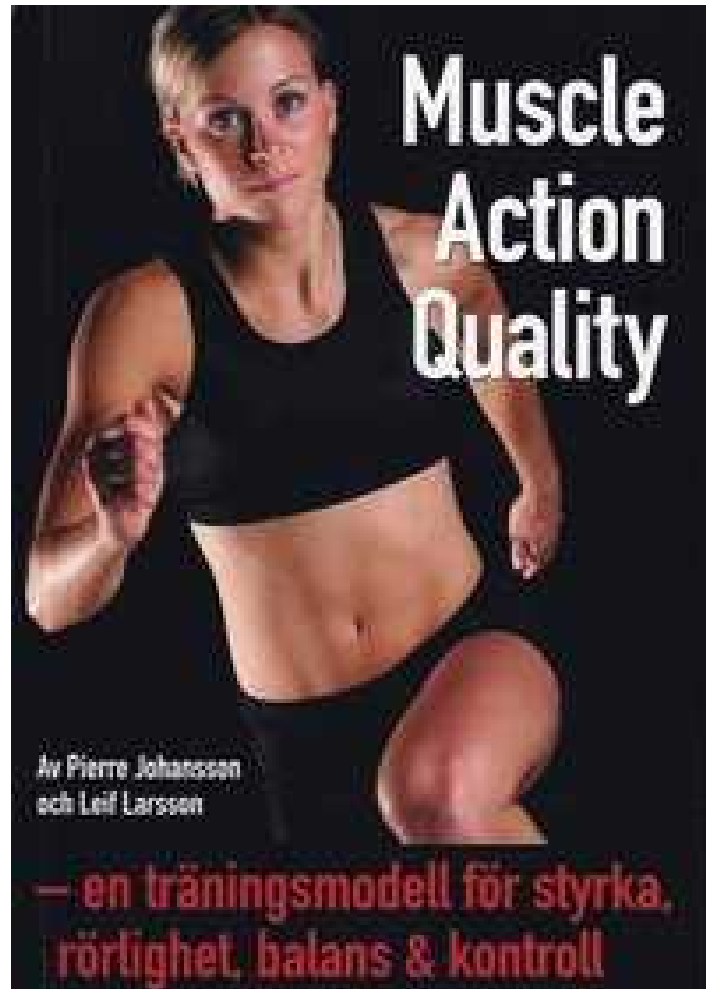


Tags: Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll ladda ner pdf e-bok; Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll epub books download; Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll MOBI download; Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll bok pdf svenska; Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll las online bok; Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll e-bok apple

Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll PDF E-BOK

Leif Larsson



Författare: Leif Larsson
ISBN-10: 9789197660402
Språk: Svenska
Filstorlek: 1138 KB

BESKRIVNING

I flera år har svenska elitidrottare tränat styrka, rörlighet, balans och kontroll med MAQ-modellen. Nu kan alla ta del av Muscle Action Quality, såväl motionärer som idrottare. I en efterfrågad bok tar författarna ett helhetsgrepp på funktionell träning. De visar också med övningar hur du kan använda modellen praktiskt. Författarna, en idrottstränare och en sjukgymnast, frågade sig varför många idrottare aldrig utvecklar sin kapacitet till fullo trots att de lägger så mycket tid och energi på träningen. I sin träningsmodell beskriver de hur du kan maximera dina möjligheter genom att träna med rörelsekvalitet och göra rätt saker i rätt ordning med perfektion som mål. Med kunskap, tålamod och hängivenhet har alla möjlighet att nå sin maxprestation utan skador. Boken innehåller omfattande övningskapitel som börjar med grundläggande funktion och stegvis går vidare till mer avancerade explosiva övningar. Boken riktar sig till alla som är intresserade av fysisk träning, såväl idrottare och motionärer som tränare och ledare. Författarna har hållit utbildningar i MAQ-modellen för sjukgymnaster, personliga tränare och idrottstränare sedan 2001.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Funktionell träning | Träningsguide | Styrkeprogrammet

MAQ - En träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll. Träningsmodellen Muscle Action Quality (MAQ) är en modell där du maximerar din träning utan ...

PDF Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans ...

Pris: 299 kr. Häftad, 2007. Finns i lager. Köp Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll av Pierre Johansson, Leif ...

Styrketräning - basövningar med skivstång och hantlar - Pierre Styfberg ...

MAQ funktionell träning. Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka.

Muscle Action Quality : en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll

LÄS MER