

Tags: Våltränad : handboken för den funktionella kroppen epub books download; Våltränad : handboken för den funktionella kroppen las online bok; Våltränad : handboken för den funktionella kroppen bok pdf svenska; Våltränad : handboken för den funktionella kroppen e-bok apple; Våltränad : handboken för den funktionella kroppen MOBI download; Våltränad : handboken för den funktionella kroppen ladda ner pdf e-bok

Våltränad : handboken för den funktionella kroppen PDF E-BOK

Linus Johansson



Författare: Linus Johansson

ISBN-10: 9789197660488

Språk: Svenska

Filstorlek: 3729 KB

BESKRIVNING

Vad innebär det egentligen att vara vältränad? Linus Johansson, sjukgymnast och träningsinstruktör, utmanar den traditionella synen på en vältränad kropp. Anatomisk forskning har genom tiderna byggt på döda kroppar, men Vältränad är en bok om träning för levandekroppar i rörelse. Linus Johansson vill att vi ser kondition och styrka, stabilitet och rörlighet som en och samma helhet: den mänskliga kroppen och dess möjligheter. När vi slutar att se kroppens delar och dess rörelser som enstaka beståndsdelar och istället förstår att allt hänger ihop, först då kan vi få en verkligt funktionell och vältränad kropp. Det innebär att du kanske kommer fram till andra slutsatser än dem du är van vid. Till exempel förklarar Linus varför armhävningar ger mycket bättre träning förmagen än sit-ups. I boken får du bland annat lära dig: - tre kraftfulla verktyg för en genuint vältränad kropp: greppet, förlängningen och andningen. - varför motorn sitter i höften när kroppen är i rörelse och hur du kan utnyttja det. - hur du själv gör en funktionell rörelseundersökning. Om författaren Linus Johansson är sjukgymnast, träningsinstruktör och en efterfrågad utbildare och föreläsare. Hans mål är att sprida kunskap om träning och rörelse.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fitnessrevolution : funktionell träning för hela kroppen - Robert ...

Buy Vältränad : handboken för den funktionella kroppen by Linus Johansson, Sofie Lantto, Mikael Gustavsen (ISBN: 9789197660488) from Amazon's Book Store. Everyday ...

Ladda ner VÄLTRÄNAD : HANDBOKEN FÖR DEN FUNKTIONELLA KROPPEN av Linus ...

Den svenska marknadsplatsen för lästa böcker, lyssnade skivor och tittade filmer. Sök bland tre miljoner annonser från tjugo tusen säljare som levererar direkt ...

Linus Johansson - LitteraturMagazinet

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0



LÄS MER