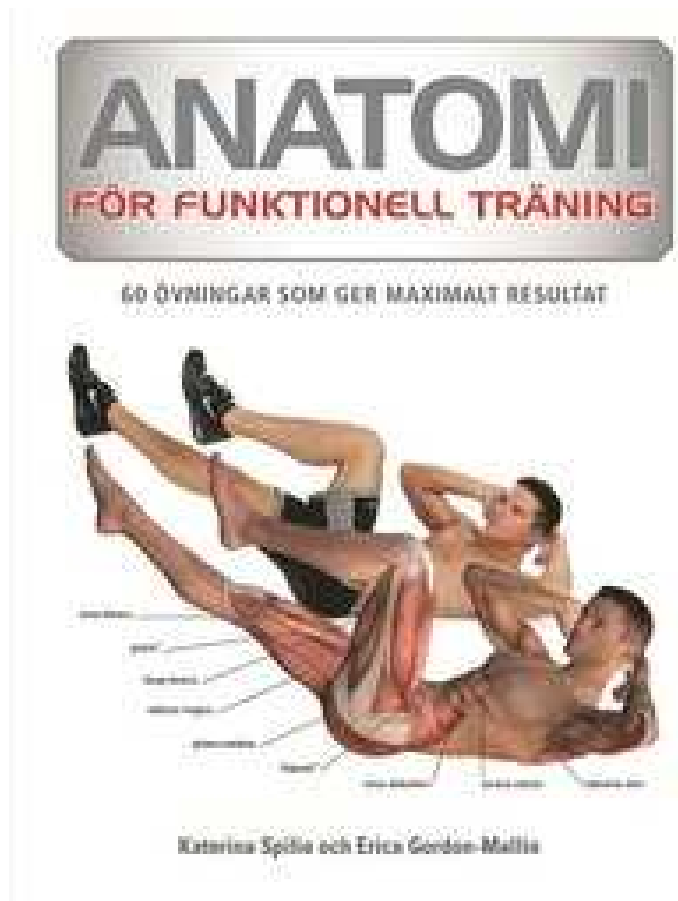


Tags: Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat e-bok apple; Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat las online bok; Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat epub books download; Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat bok pdf svenska; Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat ladda ner pdf e-bok; Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat MOBI download

---

## **Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat PDF E-BOK**

**Craig Ramsay**



Författare: Craig Ramsay  
ISBN-10: 9789176176511  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3416 KB

## BESKRIVNING

Anatomi för funktionell träning är den perfekta boken för alla som vill komma i form, och den riktar sig till folk i alla åldrar och på alla konditionsnivåer. I funktionell träning står musklerna i centrum och kvalitet går före mängd. Tekniken utgår ifrån att kroppens otaliga muskler samverkar - när en aktiveras reagerar andra delar av kroppen. I funktionella övningar används flera muskelgrupper i flera rörelseplan. Övningarna speglar situationer i vardagen och innehåller rörelser som finlipar balansen, smidigheten och uthålligheten. Anatomi för funktionell träning innehåller tydliga steg för steginstruktioner med bilder och nyttiga tips om hur du gör övningarna på rätt sätt och vad du ska undvika. Till varje övning finns detaljerade anatomiska illustrationer som visar vilka muskler som tränas.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **LIBRIS - Anatomi för funktionell träni...**

Gör en bra affär på Anatomi för funktionell träning: 70 övningar som ger maximalt resultat (Flexband, 2014) Lägst pris just nu 189 kr bland 1 st butiker.

### **PDF Styrketräning för kvinnor: 70 övningar som ger maximalt resultat PDF ...**

Gör en bra affär på Anatomi: styrketräning för kvinnor - 70 övningar som ger maximalt resultat (Flexband, 2013) Lägst pris just nu 151 kr bland 1 st butiker.

### **E-böcker / Idrott & friluftaktiviteter**

2014, Flexband. Köp boken Anatomi för funktionell träning : 70 övningar som ger maximalt resultat hos oss!

**ANATOMI FÖR FUNKTIONELL TRÄNING : 70 ÖVNINGAR SOM GER MAXIMALT  
RESULTAT**

***LÄS MER***