

## KVINDE bevæg dig stærk PDF

**Elin Solheim**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Elin Solheim  
ISBN-10: 9788793430792  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4376 KB

## BESKRIVELSE

At bevæge dig stærk handler ikke blot om øvelser, der skal gøres, til du er stærk nok. Det er et mindset og en erfaring, som holder dig stærk hele livet. Denne bog er for kvinder i alle aldre; både dem, der har født, og dem, der ikke har. Størstedelen af den kvindelige befolkning kan forebygge og undgå hyppige, men ofte oversete gener som ufrivillig vandladning ved fysisk aktivitet, bækkensmerter, “delte” mavemusklér og forstyrrelser på seksuel funktion ved at være mere opmærksom på det, du lærer i denne bog. Du får: - Indblik i personlige oplevelser og erfaringer med at ændre tilgangen til træning. - Forklaringerne på, hvorfor det er vigtigt. - Praktiske eksempler, fotos og QR-koder til vejledningsvideoer. - Eksempler på træningsprogrammer. Bevægelserne i dine vågne timer fylder tidsmæssigt langt mere end tiden på træningsmatten. Derfor er dine hverdagsbevægelser – hvordan du bevæger dig, fra du står op, til du går i seng – mindst lige så vigtige som de specifikt korrigerende og styrkende øvelser, du laver. For de fleste betyder dette, at de har et stort, uudnyttet potentiale til at få en velfungerende og stærk krop. Fysioterapeut Elin Solheim præsenterer her en ny tilgang til kvinders træning, hvor det at skulle træne handler mere om kvalitet og om at bevæge sig rigtigt i dagligdagen end om blot at træne mere og hårdere i fitnesscenteret. Resultatet er en stærkere kerne, som kan bære dig sikkert gennem alle livets udfordringer. Om forfatteren Elin Solheim er fysioterapeut, iværksætter, underviser og er mor til tre. Hun har 20 års erfaring som fysioterapeut og med undervisning i bevægelse, bl.a. også gennem dans og yoga. Som indehaver af [www.elinsolheim.dk](http://www.elinsolheim.dk) og [www.fysioflow.dk](http://www.fysioflow.dk) har hun de seneste år beskæftiget sig med at udvikle og formidle viden omkring træning af kvindekroppen.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af KVINDE bevæg dig stærk af Elin Solheim

Kvinde bevæg dig stærk: slut med junk-træning (Forfatter: Elin Solheim, Forlag: Muusmann, Format: Paperback, Type: Bog, ISBN: 9788793430792)

Køb 'KVINDE bevæg dig stærk' bog nu. At bevæge dig stærk handler ikke blot om øvelser, der skal gøres, til du er stærk nok.

## KVINDE BEVÆG DIG STÆRK

[Læs mere ...](#)