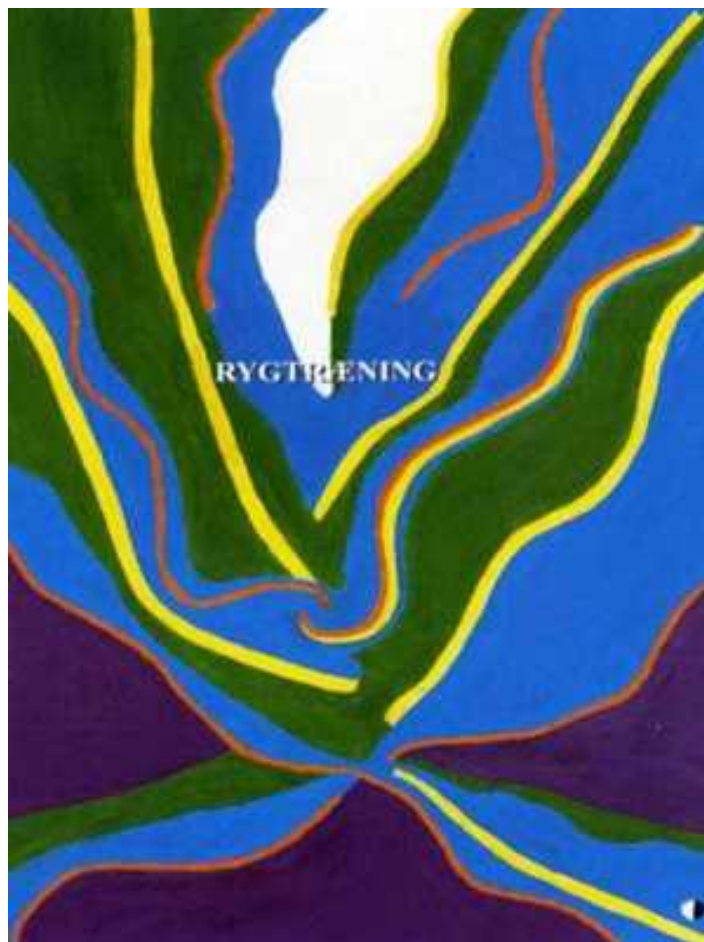


Rygtræning PDF

Robin Meaton



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Robin Meaton
ISBN-10: 9788798890416
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4524 KB

BESKRIVELSE

En bog og syv hæfter af samme forfatter, bygger på velafprøvede teknikker mm. både af forfatter med ca +30 års erfaring, samt andres erfaringer gennem hundrede år og for nogle områder tusinder af år. Heri er det kun de mest effektive teknikker mm der bliver viderebragt, så simpelt og forståeligt som muligt. Serien er afsluttet med "Hvordan man finder Gud" på da. og eng. "How to find God" 16 sider. Let at følge, med brugbare teknikker om man er troende eller ej - det virker fortsat. Bog og hæfter vil give en forståelse af mennesket og også sindets bevægelser og der er gået i detaljer med kundskab fra fx øreakupunktur, urter, kostlære, meridianlære/organlære, zoneterapi, Tai Chi, Åndedrætsøvelser mmm. for at inddrage aspekter for hele mennesket. Fx også betydning samt renselse af lever vil være gennemgået. Også byggende på træning og erfaring fra styrkeløft, vægtløftning, Chi Kung, Tae KwonDo, boksning, Judo, svømning, løbetræning mm. (der er ingen decideret kampteknikker i bog/hæfter, men mere henvendt til gymnastiske øvelser for sundhed og velvære). Derudover har forfatteren også erfaring med den Åndelige verden. Det er hensigten med bog og hæfter at de kan afhjælpe mange skavanker både på krop, sind og sjæl.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Der er ikke noget som udstråler power, og sender signalet, at man løfter tunge vægte på regelmæssig basis, som en bred og dyb ryg. Læs her hvordan du får en ...

Rygtræning Form din ryg med Fysioterapeutisk Træning. Vores ryg træning henvender sig til alle, der ønsker at gøre det bedste for deres ryg.

Når du har gigt, kan det hjælpe at lave øvelser, der gør kroppen stærkere, mere smidig og mindsker dine smerter. Brug Gigtforeningens øvelser på film

RYGTRÆNING

[Læs mere ...](#)