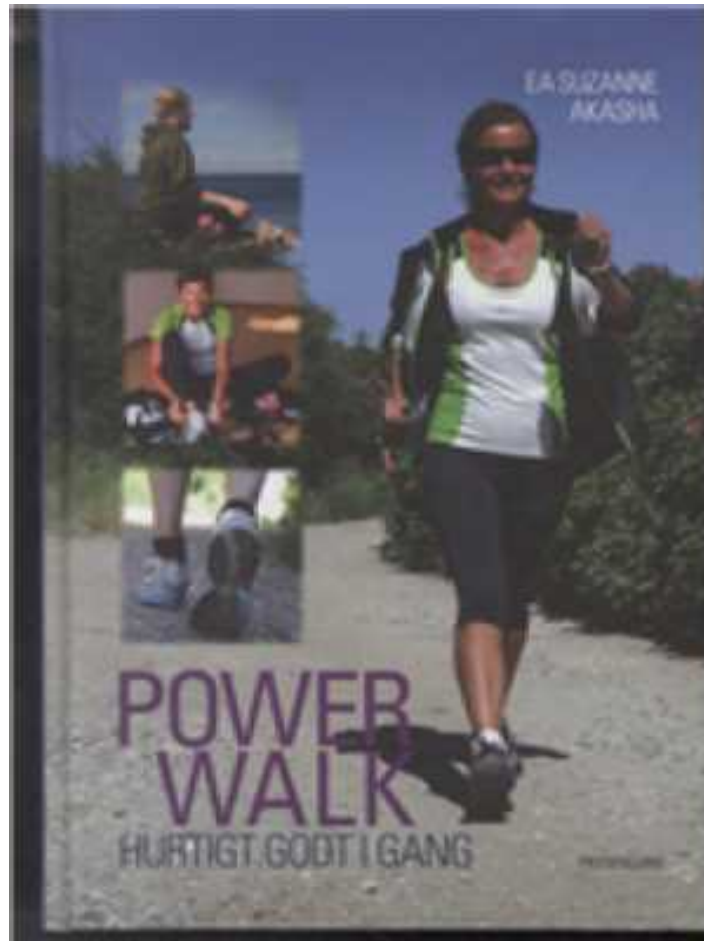


Powerwalk PDF

Ea Susanne Akasha



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ea Susanne Akasha

ISBN-10: 9788778876232

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1767 KB

BESKRIVELSE

En introduktion til motionsformen powerwalk. Det er nemt, kræver ikke meget udstyr og giver både motion, en god figur og virker positivt på psyken. Det er bare med at komme i gang! »Hvad i alverden laver de? Det ser jo helt tosset ud!«. Sådan mødes mange powerwalkere af forbipasserende. Og det ser muligvis tosset ud, men powerwalk er en nem og fleksibel træningsform, der påvirker hele kroppen positivt, ligesom den giver god kondition, forebygger sukkersyge og hjerte-kar-sygdomme, nedsætter risikoen for kræft samt forebygger stress. Med Powerwalk kommer man hurtigt godt i gang. Bogen guider gennem både grundteknikker og teknikker for de mere øvede, den fortæller om udstyr, powerwalk i vand, at powerwalke med børn, om skader og skadesbehandling, om strækøvelser, afspænding m.m. Ea Suzanne Akasha er afspændingspædagog og formand for Danske Afspændingspædagoger. Hun underviser i træning og afspænding og har skrevet flere bøger om krop, bevægelse og afspænding.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

POWERWALK (m/k) ONSDAG med start fra Bogense Hallerne kl. 17.30- 19.00 Start d. 5. september 2018. Powerwalk efteråret og vinteren i møde. Vil du booste din ...

Steve and Jackie take you through how to get the most out of power walking and show you how beneficial it truly is. Yes it is an Olympic sport! For more ...

Du går alligevel hver dag, kort eller langt. Prøv at bøje albuerne, og brug så armene kraftigt frem og tilbage parallelt med gåretningen.

POWERWALK

[Læs mere ...](#)