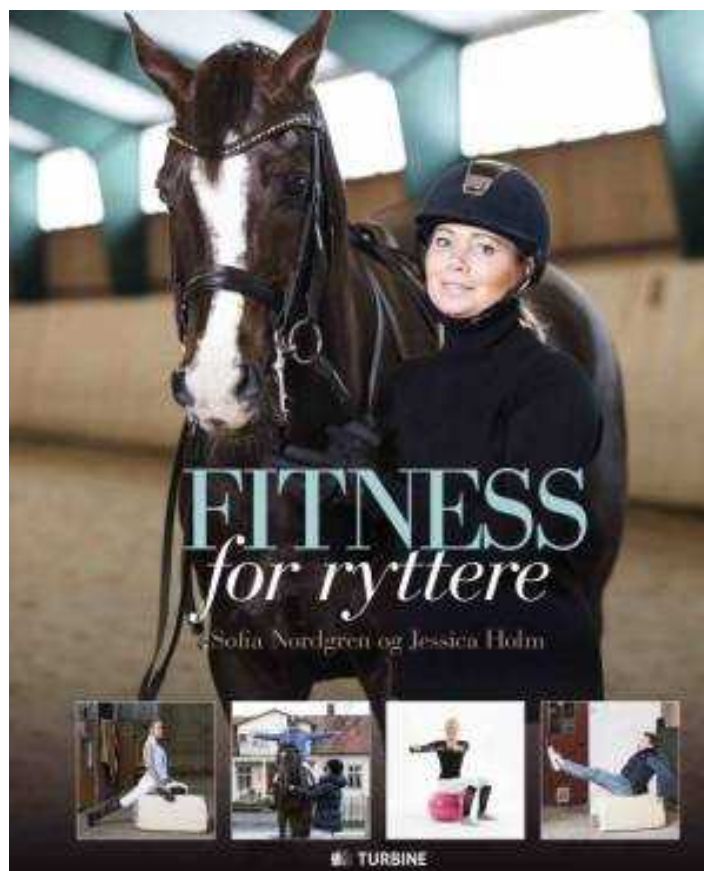


Fitness for ryttere PDF

Sofia Nordgren



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



Forfatter: Sofia Nordgren
ISBN-10: 9788740602708
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1139 KB

BESKRIVELSE

I "Fitness for ryttere" får du tips til, hvordan du kan klare dig endnu bedre sammen med din hest – uanset om du er eliterytter eller rider en enkelt dag om ugen på en rideskole. Du finder træningsøvelser, inspiration til mad, som du kan tage med dig i stalden eller til stævne samt tips til søvn, meditation og almindeligt velvære. Mange af øvelserne kan udføres med en pilatesbold, men forfatterne viser dig også, hvordan du kan bruge de redskaber, som du har ved hånden, når du arbejder i stalden. Tanken er, at du med lidt fantasi skal kunne træne når og hvor som helst. Sofia Nordgren er tidligere svensk mesterjockey i galop. Hendes karriere fik en brat ende, da hun fik en alvorlig nakkeskade. I dag arbejder hun som træningsinstruktør og personlig træner. Desuden holder hun forelæsninger over hele verden. Jessica Holm er trænings- og helseskribent. Hun har blandt været chefredaktør på bladet Fitness Magazine.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Fitness & Øvelser for en hest rytter Denne rytter læner til den ene side, at tegn på nogen behøver fysisk condition. Photo Credit BananaStock / BananaStock ...

I "Fitness for ryttere" får du tips til, hvordan du kan klare dig endnu bedre sammen med din hest.

I "Fitness for ryttere" får du tips til, hvordan du kan klare dig endnu bedre sammen med din hest - uanset om du er eliterytter eller rider en enkelt dag om ugen på ...

FITNESS FOR RYTTERE

[Læs mere ...](#)