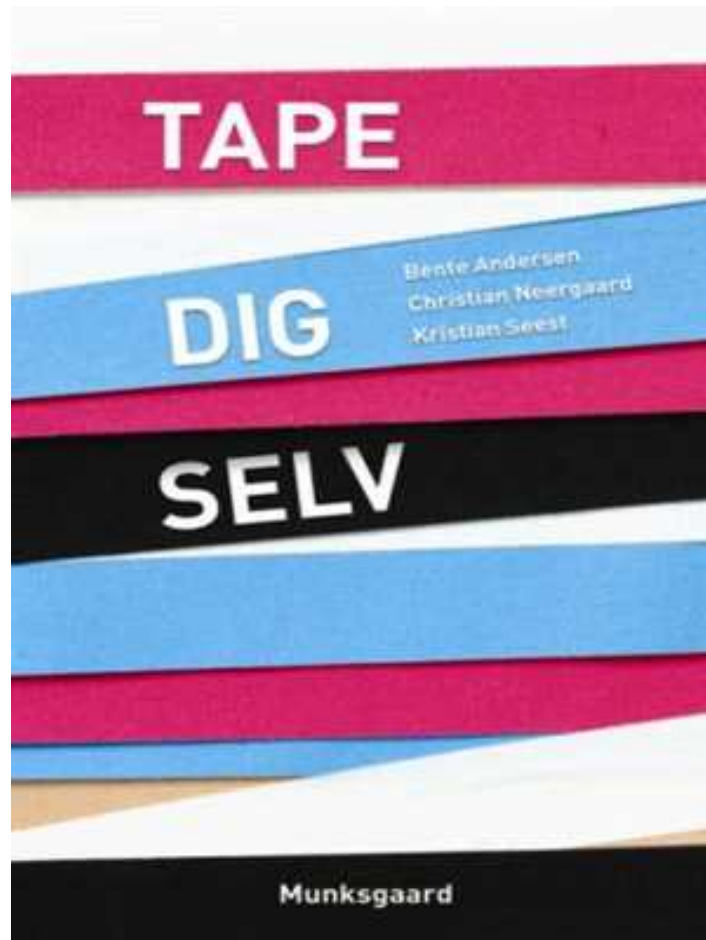


## **Tape dig selv PDF**

**Christian Neergaard**



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



Forfatter: Christian Neergaard

ISBN-10: 9788762810181

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4475 KB

**BESKRIVELSE**

Tape dig selv er en effektiv håndbog med over 50 tapeteknikker. I bogen bruges den klassiske hvide sportstape (Dream Tape) og den originale kinesiotape (Kinesio Tex Gold), som er meget elastisk og findes i flere farver. Bogen henvender sig til alle, som dyrker sport på et seriøst niveau, både elite og motionister, men i høj grad også trænere, fysioterapeuter, idrætsmedicinere og andre, der taper sportsskader. Tape dig selv giver mange konkrete anvisninger og praktiske råd, så både øvede og begyndere kan gå i gang med det samme. Den er opbygget efter en fast struktur og forsynet med ikoner, som er en hjælp ved hurtige opslag.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Håndbog med over 50 tape-teknikker, hvor den klassiske hvide sportstape (Dream Tape) og den originale kinesiotape (Kinesio Tex Gold) bruges. Konkrete anvisninger og ...

Køb 'Tape dig selv' bog nu. Tape dig selv er en effektiv håndbog med over 50 tapeteknikker. I bogen bruges den klassiske hvide sportstape (Dream Tape ...

Find Tape Dig Selv i 'Maskiner og håndværk' | Maskiner & håndværk billigt til salg. Stort udvalg af forskellige maskiner & håndværk. Sælgere over hele Danmark.

## TAPE DIG SELV

[Læs mere ...](#)