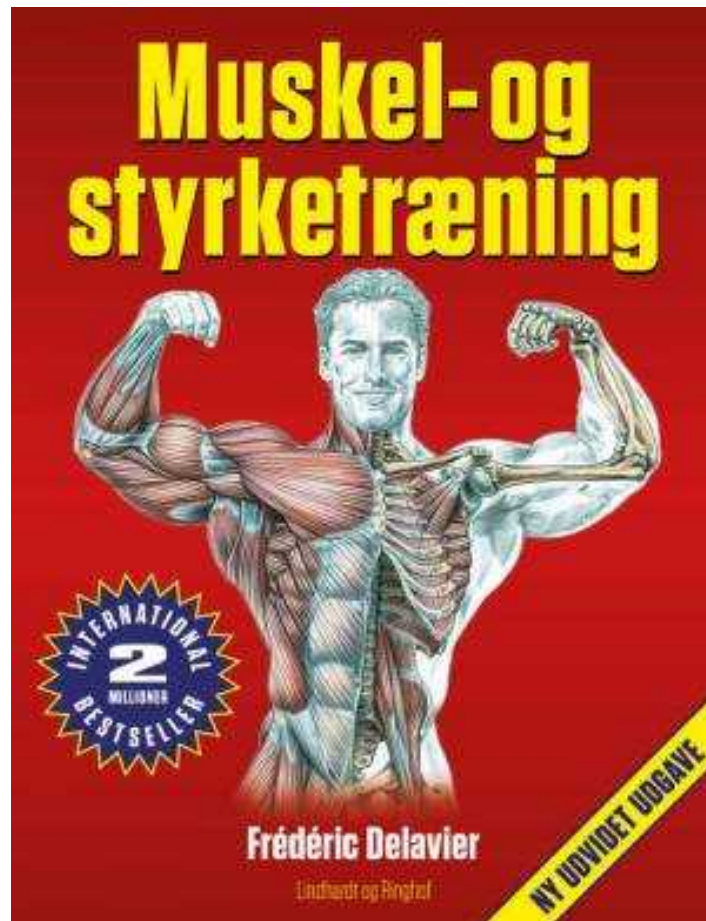


## Muskel- og styrketræning, rev. udg. PDF

Frederic Delavier



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Frederic Delavier

ISBN-10: 9788711449226

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2239 KB

**BESKRIVELSE**

SOLGT I OVER 2 MIO. EKSEMPLARER PÅ 25 SPROG Ny, revideret og udvidet udgave af den m  
omfattende og præcise bog om styrketræning, der nogensinde er skrevet. Bogen indeholder detaljerede  
beskrivelser af alle de væsentligste styrketræningsøvelser, der udføres i træningscentre, med information  
om, hvordan øvelsen udføres, hvilke muskler der trænes og navne på alle relevante muskler. Bogen  
henvender sig både til begyndere og øvede, og til alle, der beskæftiger sig med træning: fysioterapeuter,  
fitnesstrænere, kiropraktorer, idrætslærere mm. Nyt i denne udgave: \* afsnit om skader, deres årsag,  
forebyggelse og behandling \* strækøvelser \* flere øvelser \* flere anatomiske illustrationer

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Muskel- og styrketræning, rev. udg. (2015) Frédéric Delavier . DKK 252,00 . Køb . Se alt med Frédéric Delavier (fx Paperback, Hæftet og Plakat) Menu ...

Muskel- og styrketræning, rev. udg. Forfatter(e): Frédéric Delavier. Forlagets ... Tilmeld nyhedsbrev  
Tilmeld dig vores nyhedsbrev og modtag eksklusive tilbud og ...

Læs om Muskel- og styrketræning, rev. udg. (Bog) af Frédéric Delavier og ISBN er 9788711449226.  
Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos ...

**MUSKEL- OG STYRKETRÆNING, REV. UDG.**

[Læs mere ...](#)