

## Den store skulderbog PDF

John Odin



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



Forfatter: John Odin  
ISBN-10: 9788771703269  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1480 KB

**BESKRIVELSE**

"Den Store Skulderbog" gennemgår skulderens anatomi, skadesmekanismer samt behandlingsmuligheder. Hovedvægten er lagt på træning og genoptræning, men operationer og reumatologiske behandlinger er også beskrevet. Bogen kan både bruges som træningsinspiration af fagfolk som fysioterapeuter og fitnessinstruktører, og af skulderpatienten, der ønsker at vide noget om deres lidelse og om behandling af den. Bogen indeholder et stort øvelseskartotek, der både er opbygget som genoptræningsplaner for hver enkelte skulderlidelse, og som øvelser fordelt efter træningsredskaber såsom elastikker, bolde, kettlebells, frivægte, maskiner, kinesis, TRX m.m.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Forfatter: John Odin, Titel: Den store skulderbog, Pris: 327,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

Den store skulderbog, Sorø. 176 likes. "Den store skulderbog" er bogen om skulderskader, træning og genoptræning af skulderen. Kan læses af såvel...

Den store skulderbog, Sorø. 176 Synes godt om. "Den store skulderbog" er bogen om skulderskader, træning og genoptræning af skulderen. Kan læses af såvel...

## DEN STORE SKULDERBOG

[Læs mere ...](#)