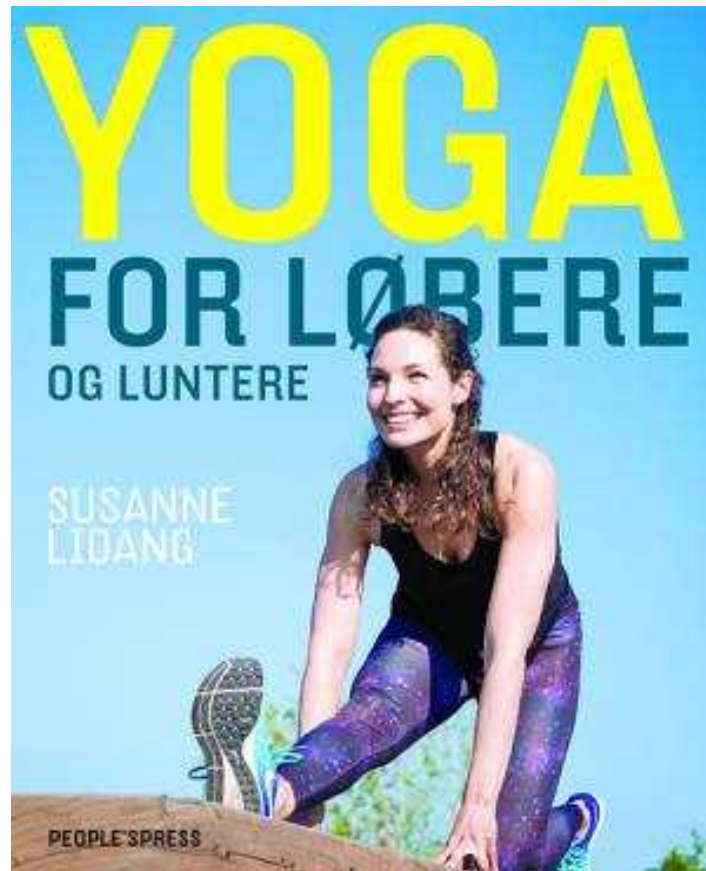


Yoga for løbere PDF

Susanne Lidang



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Susanne Lidang
ISBN-10: 9788771598933
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1464 KB

BESKRIVELSE

Yoga forbedrer dit løb! Du vil efter bare få øvelser føle dig mere smidig og stærk. Uanset om du er lunter, løber eller ”tonser” med halve og hele maratoner bag dig, er yoga det perfekte match til dit løb. Yoga er et praktisk redskab til at styrke og smidiggøre kroppen og få styr på det, der er vigtigt for dit løb: - Vejrtrækning - Kropsholdning - Hoftens arbejde - Føddernes afsæt I bogen får du en værktøjskasse til at komme skader og skavanker til livs, styrke dit mentale fokus samt fremme din balanceevne og restitution, så du præsterer bedre. Det bliver sjovere at hoppe i løbeskoene, og med god sandsynlighed bliver du ovenikøbet en hurtigere løber. Der er fire programmer med øvelser, der opvarmer, styrker og udstrækker de for løbere relevante muskler: haser, underben, hofter, kerne og skuldre. Desuden en række vejrtrekningsøvelser, der får dit løb til at føles mere ubesværet og giver dig overskud til at nyde din løbetur.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Yoga-lærer Kristine Marie Rost viser her fire yoga øvelser til at hjælpe med at forebygge skader. Nyheder; ... Dette er et dybt intens stræk for løbere, ...

Kroppen er på hårdt arbejde, når du løber. Yoga kan bruges som opvarmning, undervejs og til stræk og restitution.

Køb 'Yoga for løbere og luntere' bog nu. YOGA FOR LØBERE OG LUNTERE er til dig, der både lunter, løber og "tonser" afsted.

YOGA FOR LØBERE

[Læs mere ...](#)