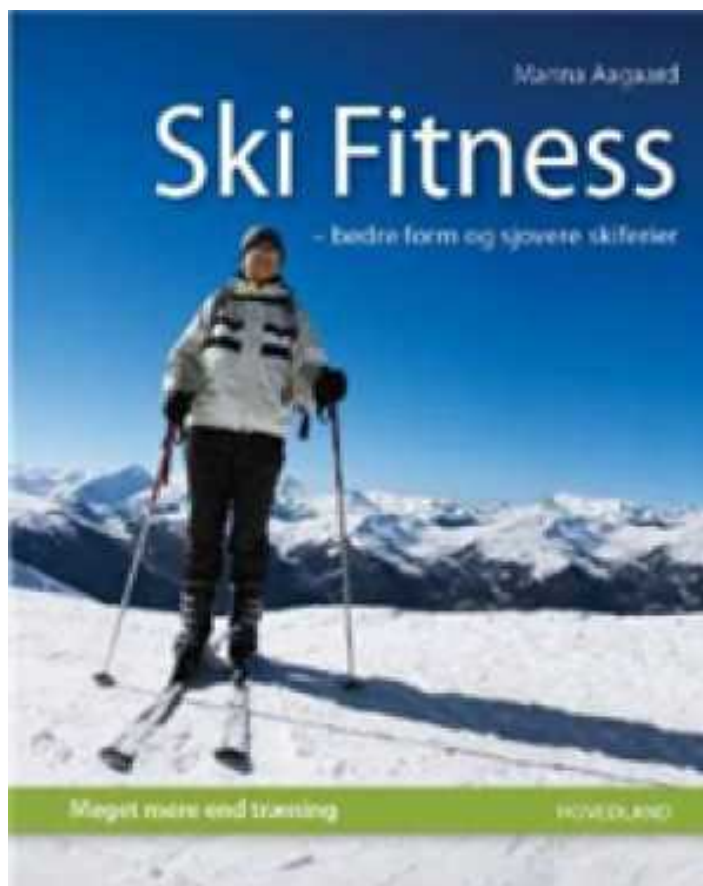


Ski Fitness PDF

Marina Aagaard



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



Forfatter: Marina Aagaard
ISBN-10: 9788770700245
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2757 KB

BESKRIVELSE

Hvert år drager tusindvis af danskere sydpå og nordpå på skiferie. Desværre får de fleste ikke det optimale ud af skituren, på grund af voldsom ømhed og træthed, og værre; en del får skituren afbrudt og kommer hjem med brækkede lemmer og forstrækninger på grund af manglende viden om skiløb og en sløj grundform. I Ski Fitness viser Marina Aagaard, hvordan du kan forbedre din fysiske form, optimere dine færdigheder og minimere risikoen for skader. Metoden hedder specifik fysisk træning målrettet til skiløb, og den går ud på at styrke udsatte led, muskelgrupper og finmotoriske færdigheder via konkrete træningsforslag og øvelser. For hvert indsatsområde foreslås en vifte af træningsforslag og øvelser til at forbedre: - Kondition - Koordination og balance - Styrke og kraft - Smidighed Desuden er der et vigtigt afsnit om sikkerhed og stil på ski, med gode råd om alt fra skiudstyr til takt og tone ved skistationen et uvurderligt afsnit for alle førstegangsskiløbere. Ski Fitness indeholder viden og øvelser, der er baseret på den nyeste træningsvidenskab inden for skitræning, forfatterens praktiske erfaringer samt råd fra verdens bedste skitrænere. Kom i form hjemmefra, læs om alt fra det rette skiudstyr til god stil på løjpe og pist, ja, få en sjovere skiferie med Ski Fitness, den første bog på dansk om ski-motion. Bogen henvender sig til ski entusiaster i alle aldre, og til nybegynderen såvel som den erfarne skibums

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Skiing and snowboarding demand a high amount of fitness, strength and stability from your legs and core. Here are 5 exercises to get you snow-ready!

Brødeskov IF, Brødeskov IF's Venner, Foreningen Brødeskovhallen, Halforeningen, broedeskov

Kontingent: kr. 250,-/kr.400,- (se forklaring nedenfor) Sæson: d. 15.11.18 - 28.02.2019 Med dette hold bliver du gjort klar til Skiferien! Holdet er for voksne, men ...

SKI FITNESS

[Læs mere ...](#)