

PILATES - Bog & DVD PDF

none



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



Forfatter: none
ISBN-10: 9788771064254
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2811 KB

BESKRIVELSE

Pilates er en ualmindelig fantastisk og effektiv træningsform, som kan forbedre både dit fysiske og mentale overskud og velvære. Denne fine æske med både bog og DVD viser dig, hvordan du opbygger din fysiske form og styrke. Æsken indeholder: BOG: mange forskellige øvelser, anatomiske illustrationer af hvilke muskler, der arbejdes med, træningsdagbog, hele serier og sekvenser, samt udførlige beskrivelser af hvordan man udfører øvelserne og serierne korrekt. DVD: dansk tale!, mange forskellige stillinger/øvelser, anatomiske illustrationer af hvilke muskler, der arbejdes med, hele serier og sekvenser, samt udførlige beskrivelser af hvordan man udfører øvelserne og serierne korrekt.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Shop efter winsor pilates på Kelkoo. Sammenlign et stort udvalg af winsor pilates tilbud og produkter fra vores forskellige butikker og læs anmeldelser for at ...

Pilates Med Elastik (EXCL. elastik) - nyt Pilates program med Lotte Paarup og den effektive elastik - træning for hele kroppen.

Lotte Paarups 'Pilates Basic' er dvd'en, der lærer dig de effektive teknikker for Pilates træning. Med den får du et program, der er grundigt instrueret, og hvor ...

PILATES - BOG & DVD

[Læs mere ...](#)