

Søgeord: download Udstrækning, træning og anatomi pdf bog, Udstrækning, træning og anatomi mobi, Udstrækning, træning og anatomi epub online gratis, Udstrækning, træning og anatomi torrent, Udstrækning, træning og anatomi læses online, digitaliseret Udstrækning, træning og anatomi pdf

Udstrækning, træning og anatomi PDF

Ken Ashwell



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ken Ashwell
ISBN-10: 9788740609127
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4525 KB

BESKRIVELSE

Sundhedsguruer, fitnesstrænere, studerende i idræt, atleter, trænere, ældre og mange andre, som gerne vil forstå og forbedre deres kondition og fleksibilitet vil få glæde og gavn af denne grundige og omfattende guide. I bogen illustrerer yderst detaljerede anatomiske illustrationer 50 stræk og viser præcis, hvad der sker i kroppen, når du laver et stræk. At du får lov at se hvilke muskler, der er involveret i de forskellige stræk, vil ikke bare skærpe din viden om anatomi, og hvordan kroppen fungerer, men vil også hjælpe dig til at forbedre effektiviteten i din træning og udstrækningsrutiner. I bogen finder du blandt andet også en grundig introduktion til de forskellige øvelser, herunder tips til, hvordan du sikrer, at din teknik er god. Derudover indeholder bogen også en omfattende oversigt over kroppens muskler og en ordliste over nyttige kropstermer. Med denne bog i hænderne er du i sikre hænder, når du kaster dig ud i strækøvelser og belaster din krop.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sundhedsguruer, fitnesstrænere, studerende i idræt, atleter, trænere, ældre og mange andre, som gerne vil forstå og forbedre deres kondition og fleksibilitet vil ...

Sundhedsguruer, fitnesstrænere, studerende i idræt, atleter, trænere, ældre og mange andre, som gerne vil forstå og forbedre deres kondition og fleksibilitet vil ...

Køb 'Udstrækning, træning og anatomi' bog nu. Sundhedsguruer, fitnesstrænere, studerende i idræt, atleter, trænere, ældre og ...

UDSTRÆKNING, TRÆNING OG ANATOMI

[Læs mere ...](#)