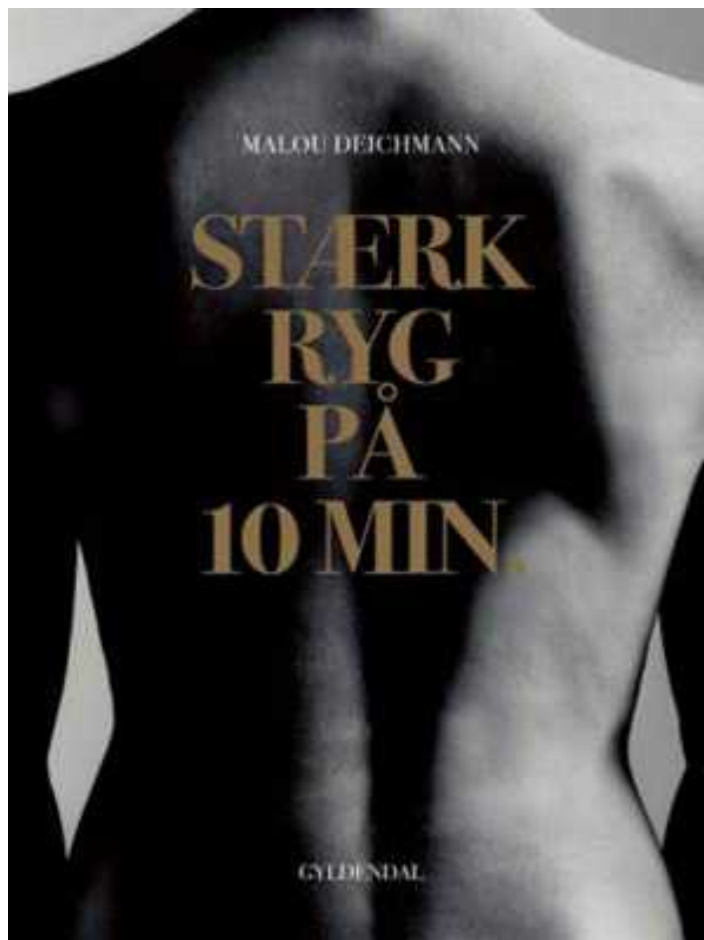


## Stærk ryg på 10 minutter PDF

Malou Deichmann



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



Forfatter: Malou Deichmann

ISBN-10: 9788702136388

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1218 KB

**BESKRIVELSE**

Du vil gerne dyrke sport uden smerter, sove godt, uden at lænden gør ondt, sidde på kontoret uden at falde sammen. Du vil gerne være stærk, have en sund udstråling og føle overskud i hverdagen. 10 minutter. Det er alt, hvad der skal til. Med 10 minutters daglig træning kan du opbygge en stærk ryg. Malou Deichmann gennemgår her en række enkle og effektive øvelser, der styrker musklerne i ryggen, i maven og i bækkenet. Med en stærk ryg bliver du bedre til at løbe, cykle, ligge, gå og sidde. En stærk ryg giver dig en bedre personlig fremtræden og styrker din holdning og den måde, du bevæger dig på. Bogens øvelser er illustrerede og nemme at udføre. Du skal bare forære din ryg 10 minutters daglig opmærksomhed, som let kan indarbejdes i din morgenrutine.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Stærk ryg på 10 minutter her. Stærk ryg på 10 minutter af Malou Deichmann. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

Du vil gerne dyrke sport uden smerter, sove godt, uden at lænden gør ondt, sidde på kontoret uden at falde sammen. Du vil gerne være stærk, have en sund ...

Lav 10-15 løft med hvert ben. ... Få flad mave og stærk ryg. Effektiv træning af dine ryg- og mavemuskler på bare 20 minutter.

## **STÆRK RYG PÅ 10 MINUTTER**

[Læs mere ...](#)